

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Amateur: Vegetarisch**

**2020**

**80 Rezepte**

---

<sup>1</sup>In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 21. Oktober 2022.

# Inhalt

Apfel-Cidre-Risotto mit Rotkraut-Gelee, Rotkraut-Blatt . . . . .	1
Auberginen-Bulgur-Röllchen mit Tomaten-Soße und Salat . . . . .	2
Blumenkohl-Taler, Karotten-Stroh, Zucchini, Tomaten . . . . .	4
Blumisotto mit Pilzen, Kürbis-Streifen, Rote-Bete-Chips . . . . .	5
Brokkoli-Tatar, Ballon-Kartoffeln, Kräuterdip, Salat . . . . .	7
Caramelle auf Fenchel, Tomaten-Consommé, Aquafaba-Schaum . . . .	8
Chili-Spaghetti mit Spargel-Erdbeer-Sahne-Soße . . . . .	10
Cremige Käse-Knöpfele mit Zwiebeln, Rote-Bete-Möhren-Salat . . . . .	11
Dreierlei Knödel mit Tomaten-Kürbis-Ragout . . . . .	12
Falafel mit Bulgur-Salat, Pinienkernen und Minz-Joghurt . . . . .	14
Filo-Ecken, Shiitake-Füllung, Tofu-Creme, Pak-Choi-Salat . . . . .	15
Gebackene Kutteln mit Karotten-Curry . . . . .	16
Gefüllte Crespelle, Bohnen-Salat, Portobello, Mayonnaise . . . . .	17
Gefüllte Dinkel-Palatschinken, Apfel-Schaum, Zwetschgen . . . . .	18
Gefüllte Eier, Erbsen-Apfel-Mayonnaise, Kartoffel-Stampf . . . . .	19
Gefüllte Kartäuser-Klöße mit Apfelwein-Zabaione, Eis . . . . .	21
Gefüllte Quark-Knödel im Brösel-Mantel mit Mango-Sorbet . . . . .	22
Gefüllte Rote-Bete-Taschen und falsche Jakobsmuscheln . . . . .	23
Gemüse-Kokos-Curry mit Pak Choi, Shiitake, Seiden-Tofu . . . . .	24
Gnocchi mit Möhrenpesto und Knusper-Kichererbsen . . . . .	25
Gyoza, Teriyaki-Soße, Fenchel-Salat, Glasnudel-Knusper . . . . .	26
Indisches Süßkartoffel-Curry mit selbstgemachtem Naan . . . . .	27
Jackfrucht Ropa Vieja mit Reis und Kochbananen de luxe . . . . .	28
Käse-Spätzle mit Röstzwiebeln und grünem Salat . . . . .	29
Käse-Spätzle mit zweierlei Zwiebel und Endivien-Salat . . . . .	30

Kaiser-Schmarrn mit Vanille-Soße und Zwetschgen-Röster . . . . .	31
Karotten-Taler, Karotten-Kochbananen-Stampf mit Curry-Dip . . . . .	32
Kartoffel-Bällchen in Curry mit Mango-Rettich-Salat . . . . .	34
Kichererbsen-Frikadellen mit Möhren und Kartoffel-Stampf . . . . .	36
Konfiertes Eigelb mit Blumenkohl-Röschen, Kürbis-Spiegel . . . . .	38
Linguine mit Kräuterseitlingen in Weißwein-Sahne-Soße . . . . .	39
Mildes gelbes Kichererbsen-Curry mit Naan . . . . .	40
Mille-feuille von Steinpilz, Birne mit Wurzel-Soße . . . . .	41
Nougat-Knödel mit Orangen-Ragout . . . . .	42
Paneer Butter Masala mit Basmati . . . . .	43
Panierte Schwarzwurzeln, Kartoffel-Lauch-Walnuss-Strudel . . . . .	44
Paprika-Risotto mit gebackenem Ziegenkäse . . . . .	45
Parmesan-Gnocchi, Salbei-Butter, Fenchel-Orangen-Salat . . . . .	46
Pfannen-Pizza mit süßsauren Zwiebeln . . . . .	47
Pochierte Eier, Minz-Joghurt, Kichererbsen, Pfannenbrot . . . . .	48
Portobello mit Kartoffel-Püree, Kräuter-Hollandaise . . . . .	49
Portobello-Burger, Guacamole, Sour Cream, Gemüsechips . . . . .	51
Rösti-Pilz-Türmchen, Rahm-Kräuterseitlinge, Pilz-Salat . . . . .	53
Rahm-Pilze mit Semmel-Knödel und Feldsalat . . . . .	54
Ratatouille-Maultaschen mit Oliven-Schmelze . . . . .	55
Ravioli mit Kürbis-Amarettini-Füllung und Salbei-Butter . . . . .	56
Ravioli mit Ziegenkäse-Füllung, Walnuss-Pesto, Spinatbett . . . . .	57
Ravioli mit zweierlei Füllung und Crème-fraîche-Soße . . . . .	58
Ravioli, Kürbis-, Spinat-Füllung, Hokkaido-Soße, Pilze . . . . .	59
Ravioli, Safran-Schaum, Waldpilzen, Gemüse, Maroni-Püree . . . . .	60
Reis mit Spargel-Curry, Spargel-Tempura-Gemüse . . . . .	61
Risoni, Portobello-Gorgonzola-Soße, Tomate, Bohnen-Taler . . . . .	63
Risotto mit Brokkoli und Tomaten-Schaum . . . . .	64
Rote-Bete-Knödel, Meerrettich-Soße und Fenchel-Salat . . . . .	65
Russische Teigtaschen mit Zwiebel-Speck-Topping . . . . .	66
Sächsische Wickel-Klöße mit Pilz-Ragout . . . . .	67
Süßkartoffel-Curry mit selbstgebackenem Naan und Minz-Dip . . . . .	68

Selbstgemachte Käse-Knöpfele mit Röstzwiebeln . . . . .	69
Sellerie-Suppe mit Sojamilch-Schaum, Sellerie-Pralinen . . . . .	70
Serviettenknödel-Gröstl . . . . .	72
Shakshuka mit Tahin-Joghurt-Dip und Pfannen-Fladenbrot . . . . .	73
Spinat-Ricotta-Bällchen, Walnuss-Pesto, Rosmarin-Tomaten . . . . .	74
Steinpilz-Ravioli mit Parmesan-Schaum und Salbei-Butter . . . . .	75
Steinpilz-Risotto mit Kürbis-Püree und Gremolata . . . . .	76
Steinpilz-Wan-Tans mit Petersilienwurzel-Püree, Salat . . . . .	77
Tacos mit Hummus, Quinoa, Frischkäse und Avocado-Wedges . . . . .	78
Tagliatelle Carbonara mit Wildkräuter-Salat . . . . .	79
Tagliatelle carbonara . . . . .	80
Tagliatelle, Pilz-Ragout, Thymian-Brösel und Feldsalat . . . . .	81
Tagliatelle, Portobello, Gorgonzola, Tomaten-Bohnen-Salat . . . . .	82
Tartelettes mit Bohnen, Speck, Tonkabohnen-Sahne, Kakao . . . . .	83
Teigtaschen mit Feuerbohnen-Füllung und Paprika-Kraut . . . . .	84
Thai-Curry mit Sticky Rice, Möhren-Nudeln, Korallenchip . . . . .	85
Toast mit Rettich-Creme, mit Pilzen, Arme-Ritter-Sticks . . . . .	87
Topfen-Knödel mit Marillen-Röster . . . . .	88
Topfen-Knödel, Orangen-Kompott und Sauerrahm-Eis . . . . .	89
Waldviertler Mohnnudeln mit Hollerkoch, Apfel-Weinkraut . . . . .	90
Windbeutel, Waldpilz-Spinat-Füllung, Zabaione, Balsamico . . . . .	91
Wok-Gemüse mit Kokosmilch und Jasminreis . . . . .	92
Zweierlei Ravioli mit Kürbis- und Rote-Bete-Füllung . . . . .	93

## Index

95



# Apfel-Cidre-Risotto mit Rotkraut-Gelee, Rotkraut-Blatt

**Für zwei Personen**

**Für das Risotto:**

100 g Risottoreis	1 Zwiebel	1 roter Apfel
50 g Butter	4 EL saure Sahne	4 EL Mascarpone
50 ml Olivenöl	500 ml Cidre-/Apfelwein	1 L Gemüsefond
Salz	Pfeffer	

**Für das Rotkrautblatt:**

1 großes Rotkohlblatt	1 roter Apfel	2 getrocknete Feigen
100 g gemahlene Mandeln	4 Eier	500 ml Cidre-/Apfelwein
1 Stück Ingwer	150 g Mehl	1 L Rapsöl
Salz	Pfeffer	Eiswasser

**Für das Rotkrautgelee:**

200 g Rotkraut	1 Zwiebel	1 Apfel
50 g Butter	100 ml Weißweinessig	500 ml Gemüsefond
100 ml Crema di Balsamico	50 g Bitter Schokolade	2 EL Zucker
1 Sternanis	5 Wachholderbeeren	2 Pakete Agar-Agar
Salz	Pfeffer	

**Für das Risotto:** Die Zwiebel abziehen, fein hacken und im Olivenöl und etwas Butter andünsten. Reis mitdünsten, bis er glasig ist. Mit Cidre ablöschen und Einkochen lassen. Nach und nach Gemüsefond dazu geben, sodass der Reis immer bedeckt ist. Apfel waschen, trockentupfen und ungeschält grob reiben und dazugeben. Wenn der Risottoreis einen ganz leichten Biss hat, saure Sahne und Mascarpone dazugeben. Mit dem Deckel abdecken und von der Platte nehmen. Nachgaren und vorm Anrichten mit Butter, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Wein erst spät zum Risotto geben, da es sonst zu lange dauert, bis der Reis weich wird.

**Für das Rotkrautblatt:** 2 Eier trennen und Eiweiße auffangen. Die anderen 2 Eier trennen und Eigelbe auffangen. Mehl, Eigelbe und Cidre mischen, sodass ein zähflüssiger Teig entsteht. Eiweiße steif schlagen und vorsichtig unter die Mehlmasse ziehen. Cidre-Teig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Füllung Apfel waschen, trockentupfen und grob reiben. Ingwer schälen und auch reiben. Getrocknete Feigen fein würfeln und mit den Mandeln, Ingwer und Apfel vermischen.

Beim Rotkohlblatt den Strunk herausschneiden und das Blatt 1 Minute in heißem Wasser blanchieren. Herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken. Die Füllung in das Rotkrautblatt geben. Blatt falten, im Cidre-Teig wälzen und 2 Minuten bei 170 Grad ausfrittieren.

**Für das Rotkrautgelee:** Zwiebel abziehen und grob würfeln. Rotkraut waschen, trockentupfen und grob schneiden. Zwiebel und Kraut mit Butter andünsten. Zucker kurz mitkaramellisieren. Apfel waschen, trockentupfen und in die Kraut- Zwiebel-Mischung reiben. Wachholderbeeren und Sternanis dazu geben und nach 5 Minuten wieder entfernen. Mit Weißweinessig ablöschen. Schokolade und Crema di Balsamico dazugeben. Mit Gemüsefond auffüllen und ca. 10 Minuten kochen lassen. Alles durch ein Sieb geben und die Sauce in einer Pfanne auffangen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Agar-Agar beugeben und eindicken lassen. Sauce in einen Spritzbeutel einfüllen und das Risotto damit dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jörg Ackermann am 08. Januar 2020

# Auberginen-Bulgur-Röllchen mit Tomaten-Soße und Salat

## Für zwei Personen

### Für die Füllung:

200 g grober Bulgur	1 Zwiebel	150 g Schafskäse
300 ml Gemüsefond	2 EL Olivenöl	1 TL Zimt
Salz	Pfeffer	

### Für die Sauce:

2 Tomaten	1 rote Chilischote	4 Knoblauchzehen
500 g Tomaten	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Röllchen:

2 Auberginen	50 g Feta	Olivenöl
--------------	-----------	----------

### Für den Salat:

2 Tomaten	1 Kopf Romanasalat	1 kleine Gurke
4 Radieschen	1 grüne Paprika	1 rote Chilischote
2 Zitronen	100 ml Olivenöl	2 Zweige Thymian
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

1 Bund Minze

## Für die Füllung:

Den Backofen auf 230 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und in Öl andünsten. Bulgur waschen und zu der Zwiebel geben. Mit Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken, Fond hinzugeben, aufkochen und anschließend 10 Minuten bei niedriger Stufe köcheln lassen. Schafskäse klein schneiden.

Sobald der Bulgur gar ist, den Schafskäse unterheben.

## Für die Sauce:

Tomaten waschen, trockentupfen und klein schneiden. Tomaten zusammen mit Dosentomaten in einen Topf geben und aufkochen lassen.

Knoblauch abziehen und klein hacken. Chilischote der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und hacken.

Knoblauch und Chili zu den Tomaten geben, dann alles mit Olivenöl ablöschen und köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für die Röllchen:

Aubergine waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Scheiben salzen und das ausgetretene Wasser mit einem Küchenkrepp abtupfen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben von beiden Seiten darin anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf der Arbeitsfläche auslegen. Jeweils einen Esslöffel der Bulgurfüllung mittig auf die Auberginenscheibe geben und fest zusammenrollen. Vorgang für alle Auberginenscheiben wiederholen. Dann die Röllchen in eine Auflaufform geben und mit der Sauce übergießen. Feta über die Röllchen bröseln.

Auflaufform in den vorgeheizten Ofen schieben und alles für ca. 5-10 Minuten überbacken.

## Für den Salat:

Tomaten klein schneiden. Gurke schälen und klein schneiden.

Radieschen klein schneiden. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Zitrone halbieren und auspressen.

Chili halbieren, entkernen und klein schneiden. Romana abbrausen, trockenwedeln und Blätter zupfen. Thymian und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Tomaten, Gurke, Paprika und Radieschen mit Salz, Olivenöl, Zitronensaft und Thymian abschmecken und auf einem Romana-Salatblatt servieren und anschließend zu den Auberginenröllchen reichen.

**Für die Garnitur:**

Minze abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Gericht damit garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Manar Bdeiwi am 10. August 2020

# Blumenkohl-Taler, Karotten-Stroh, Zucchini, Tomaten

## Für zwei Personen

### Für die Taler:

1 Blumenkohl	200 g Haferflocken	1 Zitrone
1 Ei	200 g Speisequark, (40%)	200 g junger Gouda
3 EL weißer Sesam	3 EL schwarzer Sesam	3 Stängel Kerbel
200 g Paniermehl	2 EL edelsüßes Paprikapulver	1 Muskatnuss
Öl	Chilisalzt	Pfeffer

### Für das Karottenstroh:

2 Karotten Öl

### Für das Pilz-Lauch-Gemüse:

300 g braune, weiße Champignons	200 g Pfifferlinge	1 Stange Porree
1 Zwiebel	1 Zitrone	150 g Butter
200 ml Schlagsahne	200 g Crème fraîche	500 ml Gemüsefond
1 Bunde krause Petersilie	Salz	Pfeffer

### Für die Schmelztomaten:

16 Kirschtomaten Olivenöl

### Für die Zucchini:

2 runde Zucchini 2 L Gemüsefond

**Für die Taler:** Den Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Blumenkohl putzen und raspeln. Gouda und Muskatnuss reiben. Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Kerbel abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Geraspelten Blumenkohl mit Gouda, Speisequark, Ei und Haferflocken vermengen. Die Masse mit 2 Esslöffel weißem und 3 Esslöffel schwarzem Sesam, sowie Chilisalzt, Pfeffer, Paprikapulver, Muskat, Zitronenabtrieb und Kerbel würzen und zu einer homogenen Masse vermischen. Paniermehl und restlichen weißen Sesam mischen. Etwas Blumenkohlmasse in einen Servierring füllen.

Ring abnehmen und den runden Taler in der Mischung aus Paniermehl und weißem Sesam von beiden Seiten wälzen und in heißem Öl von beiden Seiten gleichmäßig braten. Nach dem Braten Taler auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

**Für das Karottenstroh:** Karotten schälen, von Enden befreien und in dünne, längliche Julienne scheiden. Julienne ca. 2 Minuten frittieren, dann auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

**Für das Pilz-Lauch-Gemüse:** Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Zwiebel abziehen und würfeln.

Porree putzen, Strunk entfernen und in feine Ringe schneiden.

Champignons und Pfifferline putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel in Butter glasig dünsten, Pilze hinzugeben und kräftig und kurz mitbraten. Ca. 3 Minuten später Lauch hinzugeben und weitere 1-2 Minuten mitbraten. Mit Fond aufgießen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Nach ca. 15 Minuten, bzw. wenn der Fond fast eingekocht ist, Sauce mit Salz und Pfeffer sowie etwas Zitronensaft und Petersilie würzen. Kurz vor dem Anrichten etwas Sahne, Butter und Crème fraîche hinzugeben und Sauce nochmals kurz aufkochen lassen.

**Für die Schmelztomaten:** Tomaten waschen, trockentupfen, leicht einritzen und auf ein Backblech legen. Mit etwas Öl beträufeln und 5-10 Minuten im Ofen garen.

**Für die Zucchini:** Den Deckel der Zucchini abschneiden und das innere Fruchtfleisch mit einem Löffel entfernen. Zucchini im Fond bissfest kochen. Pilz-Lauch Gemüse in die Zucchini füllen und eine Schmelztomate oben aufsetzen, den Zucchini-Deckel daneben auf den Teller legen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Pieczyk am 16. November 2020

# Blumisotto mit Pilzen, Kürbis-Streifen, Rote-Bete-Chips

## Für zwei Personen

### Für das Blumisotto:

400 g Blumenkohl	50 g Kräuterseitlinge	50 g weiße, braune Champignons
25 g Lauchzwiebeln	15 g Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	50 g Parmesan	100 g Schmand
50 ml Gemüsefond	50 ml trockener Weißwein	2 EL Trüffelöl
½ Bund Thymian	1 Muskatnuss	4 EL neutrales Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Kürbisstreifen:

300 g Hokkaido-Kürbis	30 g Kürbiskerne	2 EL Honig
1 EL Kürbiskernöl	½ TL Kreuzkümmel	1 Muskatnuss
1 EL Olivenöl	grober rosa Pfeffer	Salz

### Für die Rote-Bete-Chips:

2 große Knollen Rote Bete	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer
---------------------------	----------------	---------------

### Für das grüne Öl:

1 Bund Rucola	200 ml Traubenkernöl	1 Bund Salbei
1 Bund Petersilie	Salz	Pfeffer

## Für das Blumisotto:

Den Backofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen.

Blumenkohl putzen, grob zerteilen, waschen und trockentupfen. 5 kleine, schöne Röschen abschneiden und beiseitelegen. Blumenkohl mit dem Strunk grob reiben, sodass reiskorngroße Stücke entstehen.

Kräuterseitlinge und Champignons putzen, ggfs. mit einem feuchten Tuch säubern und 0,5 cm groß würfeln. Lauchzwiebeln putzen, vom Strunk befreien, waschen und in feine Ringe schneiden. Parmesan fein reiben.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. 2 Esslöffel Öl in einem großen Top erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Blumenkohl hinzugeben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Weißwein ablöschen, Fond unterrühren und unter gelegentlichem Rühren im halboffenen Topf weitere 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Währenddessen die Pilze im restlichen Öl in einer Pfanne ca. 5 Minuten scharf anbraten. Lauchzwiebeln hinzugeben und 2 Minuten weiter braten.

Mit Salz, Pfeffer und Trüffelöl abschmecken.

Thymian abrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Muskatnuss reiben und 1 Teelöffel auffangen. Zitrone heiß waschen, trockentupfen, 1 Esslöffel Schale fein reiben, dann halbieren und Saft auspressen.

Zitronenabrieb und saft mit dem Schmand unter das Blumisotto heben.

Pilz-Lauchzwiebel-Mischung, Parmesan und Thymian ebenfalls unterheben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Kürbisstreifen:

Rosa Pfeffer in einen Mörser geben und grob zerkleinern. Muskatnuss reiben. Kürbis putzen, aufschneiden und das Kerngehäuse entfernen.

Danach den Kürbis in ca. 1-2 cm dicke Spalten schneiden. Spalten mit Olivenöl und Honig beträufeln und mit Salz, rosa Pfeffer, Kreuzkümmel und Muskat würzen.

Kürbisstreifen in einer Grillpfanne von beiden Seiten scharf anbraten und anschließend in den vorgeheizten Ofen geben. Spalten ca. 10-15 Minuten backen. Sobald der Kürbis noch ein wenig Biss hat, aus dem Ofen holen und mit etwas Kürbiskernöl beträufeln.

Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten und über die Kürbisstreifen streuen.

**Für die Rote-Bete-Chips:**

Knollen mit Handschuhen schälen. Anschließend mit einem Hobel in dünne Scheiben hobeln. Öl auf ca. 170 Grad erhitzen und die Scheiben je nach Dicke 3-6 Minuten knusprig ausbacken. Chips herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für das grüne Öl:**

Öl in einem Topf erwärmen. Petersilie und Rucola abbrausen und trockenwedeln. Salbeiblätter abzupfen. Petersilie, Rucola und Salbei mit dem Öl in einen Mixer geben und stark durchmischen. Das entstandene Öl durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Simon Maus am 16. November 2020

# Brokkoli-Tatar, Ballon-Kartoffeln, Kräuterdip, Salat

## Für zwei Personen

### Für das Tatar:

250 g Brokkoli	100-150 g vorgeg. Rote Bete	1 Schalotte
1 Granatapfel	100 g cremiger Ziegenkäse	4 Stiele Minze
Salz	Pfeffer	

### Für die Kartoffeln:

3 mittelgroße Kartoffeln	Olivenöl	Salz, Pfeffer
--------------------------	----------	---------------

### Für den Dip:

1 Limette	50 g Magerquark	20 g Frischkäse
1 Zweig Schnittlauch	1 Zweig Petersilie	1 Zweig Koriander
Salz	Pfeffer	

### Für den Salat:

1 Kopfsalat	4 EL Sahne	2 EL Weißweinessig
3 EL Rapsöl	½ Beet Kresse	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für das Tatar:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Brokkoli putzen, waschen und in Röschen schneiden. Stiele schälen und in Stücke schneiden. Brokkoli in kochendem Salzwasser 4-5 Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen und auskühlen lassen.

Granatapfel halbieren und Kerne herauslösen. Ca. 1 Esslöffel Granatapfelkerne zum Garnieren beiseitestellen. Schalotte abziehen und fein würfeln. Minze abbrausen, trockenwedeln und die Blättchen in feine Streifen schneiden. Brokkoli-Röschen und -stiele fein hacken. Mit Granatapfelkernen, Schalotte, Minze und Frischkäse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rote Bete in je 3 dicke und 3 dünne Scheiben schneiden. 1 dicke Scheibe auf einen Teller legen, einen Ring daraufstellen und mit dem Tatar füllen. Türmchen mit einer dünnen Scheibe Rote Bete und mit den restlichen Granatapfelkernen garnieren.

### Für die Kartoffeln:

Kartoffeln gut waschen, trockentupfen und der Länge nach halbieren. Auf ein Backblech legen. Die Schnittfläche gleichmäßig und bis zum Rand mit Salz bestreuen. Im vorgeheiztem Backofen ca. 30 Minuten backen. Mit Olivenöl bepinseln und servieren.

### Für den Dip:

Limette waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Quark mit Frischkäse und Limettenabrieb glattrühren. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch, Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und unter den Dip heben.

### Für den Salat:

Kopfsalat in mundgerechte Stücke zupfen, diese waschen und trockentupfen. Weißweinessig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren.

Rapsöl und Sahne nach und nach unterschlagen. Kurz vor dem Servieren den Salat mit dem Dressing marinieren und mit der Kresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ilse Langer am 16. November 2020

# Caramelle auf Fenchel, Tomaten-Consommé, Aquafaba-Schaum

## Für zwei Personen

### Für den Nudelteig:

150 g Hartweizengrieß  
95 ml Rote Bete Saft

25 g Weizenmehl, Typ 405  
3 EL Rote Bete Pulver

Hartweizengrieß  
 $\frac{1}{2}$  TL Salz

### Für die Füllung:

5 cm Scheibe Natur Tofu  
2 EL Kokosflocken  
500 ml Rote Bete Saft  
 $\frac{1}{2}$  Bund Basilikum

6 Stck. getrock., eingel. Tomaten  
10 Kalamata Oliven  
1 EL Olivenöl  
Salz

20 g Pinienkerne  
1 L Gemüsefond  
 $\frac{1}{2}$  Bund glatte Petersilie  
Pfeffer

### Für den Aquafaba-Schaum:

200 ml Kichererbsenwasser

1 Prise Kurkuma

1 Prise Zucker

### Für den gerösteten Fenchel:

2 kleine Knollen Fenchel  
Zucker

200 ml Fencheltee  
Salz

Olivenöl  
Pfeffer

### Für das Tomaten-Consommé:

8 reife große Tomaten  
 $\frac{1}{4}$  Bund glatte Petersilie  
Salz

1 junge Knoblauchzehe  
300 ml Gemüsefond  
weißer Pfeffer

$\frac{1}{2}$  Bund Basilikum  
4 EL Olivenöl

### Für den Pinienkern-Crunch:

20 g Pinienkerne

### Für die Fenchelsamen:

1 EL Fenchelsamen

2 EL Puderzucker

### Für die Garnitur:

1 Zweig Basilikum  
2 Msp. Safranfäden

Erbsenkresse

rote essbare Blüten

## Für den Nudelteig:

Alle Zutaten zu einem Teig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie einpacken und 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

## Für die Füllung:

Tofu zwischen zwei Küchenpapiertücher legen und gut mit einem schweren Gegenstand oder dem Handrücken auspressen, sodass das Wasser entweicht. Pinienkerne hacken und zusammen mit den Kokosflocken in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Die getrockneten Tomaten, Oliven, Basilikum, Petersilie, Olivenöl, Salz und Pfeffer und den Tofu in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Anschließend die Pinienkerne und Kokosflocken hinzugeben und umrühren. In einen Spritzbeutel füllen und nach dem Ausrollen der Teigbahnen als kleine Runde Häufchen auf den Teig geben. Teig mit Wasser benetzen und umklappen. Die Seiten zusammendrücken um ein Bonbon zu formen und anschließend die Enden mit einem Teigrädchen abschneiden. 5 Minuten in köchelnden Gemüsefond gemischt mit Rote Bete Saft geben und ziehen lassen.

## Für den Aquafaba-Schaum:

Kichererbsenwasser mit Zucker und Kurkuma vermengen und in der Küchenmaschine schaumig schlagen. Kurz vor dem Servieren nochmal aufschlagen.

## Für den gerösteten Fenchel:

Fenchel auf der Aufschnittmaschine in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Mit Olivenöl einpinseln sowie salzen und pfeffern. Nun in eine heiße Grillpfanne geben und anrösten, sodass sich auf dem Fenchel die typischen Grillstreifen zeigen. Fencheln wenden und

mit Zucker bestreuen. Parallel Tee mit Fenchelbeutel aufsetzen und nach Bedarf zum Fenchel geben, sodass er etwas schmoren kann. Sobald er die gewünschte Bissfestigkeit hat aus der Pfanne nehmen und Strunk entfernen.

**Für das Tomaten-Consommé:**

Tomaten halbieren, vierteln und den Strunk entfernen, Knoblauch abziehen. Bei der Petersilie und dem Basilikum die Blätter abzupfen.

Alle Zutaten in einen Rührbecher geben und Pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals pürieren. Passiertuch anfeuchten und über das Passiersieb legen. Diesen in eine hohe Schüssel stellen und den Inhalt des Rührbechers hineingeben. Abwarten bis sich die Flüssigkeit durch das Sieb getropft hat. Nicht drücken, nicht rühren da sonst Trübpartikel durch das Tuch mitkommen.

**Für den Pinienkern-Crunch:**

Pinienkerne ohne Fett in eine Teflon beschichtete Pfanne geben und mit leichter Hitze rösten.

**Für die Fenchelsamen:**

Fenchelsamen und Puderzucker in eine teflonbeschichtete Pfanne geben und bei geringer Hitze warten bis der Puderzucker karamellisiert. Pfanne hin und wieder leicht hin und her schwenken, sodass die Fenchelsamen überall mit Puderzucker benetzt werden.

**Für die Garnitur:**

Safran auf dem Schaum anrichten. Kräuter und Blüten auf dem Teller drappieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Carina Mayer-Pendl am 02. Dezember 2020

# Chili-Spaghetti mit Spargel-Erdbeer-Sahne-Soße

**Für zwei Personen**

**Für die Pasta:**

200 g Typo 00 Mehl      2 Eier      1 TL Chiliflocken  
Salz

**Für die Sauce:**

1 Bund grüner Spargel      1 Knoblauchzehe      1 Zitrone  
5 Erdbeeren      getrocknete Erdbeeren      Pinienkerne  
100 ml Sahne      30 g Parmesan      250 ml Gemüsefond  
 $\frac{1}{2}$  Bund glatte Petersilie      Olivenöl      Salz  
Pfeffer

**Für die Pasta:**

Das Mehl mit Salz und Chiliflocken mischen. Eine Mulde formen und die Eier hineingeben. Zu einem Tag kneten und im Kühlschrank ziehen lassen. Teig mit einer Nudelmaschine erst zu dünnen Platten ausrollen und anschließend die gewünschte Pasta-Variante schneiden. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Pasta in Salzwasser 4-6 Minuten kochen lassen. Nudelwasser für die Sauce aufbewahren.

**Für die Sauce:**

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, grob hacken und beiseitestellen.

Erdbeeren putzen, vom Grün befreien, in dünne Scheiben schneiden und beiseitestellen. Pinienkerne rösten und beiseitestellen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Parmesan reiben. Spargelenden entfernen und neue Enden ggfs. schälen. Spargel vom Ende Richtung Spitzen bis ca. der Länge in mm kleine Stücke oder Ringe schneiden.

Den Rest in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Spargelringe mit Knoblauch in Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Fond ablöschen und einkochen lassen. Alles pürieren, durch ein Sieb passieren und dann wieder in die Pfanne geben (die Farbe der Sauce sollte schön grün sein). Mit der Hälfte des Zitronensafts ablöschen. Sahne hinzugeben und leicht köcheln lassen.

Restlichen Zitronensaft sowie etwas Parmesan hinzugeben und einrühren. Anschließend den Rest des Spargels hinzufügen und kurz anbraten. Nudeln mit einer kleinen Portion Nudelwasser sowie der Petersilie in die Sauce geben und unterheben. Getrocknete Erdbeeren zermahlen und als Staub über die Sauce geben. Pinienkerne und ein paar Parmesansplitter drüber geben. Nochmals pfeffern. Mit Erdbeerscheiben garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Klose am 27. Juli 2020

# Cremige Käse-Knöpfele mit Zwiebeln, Rote-Bete-Möhren-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Knöpfele:**

250 g Weizenmehl, (405)	3 Eier, Größe M	300 g würziger Bergkäse
100 g Parmesan	1 große Zwiebel	200 ml Sahne
200 ml Rinderfond	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	2 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

**Für den Salat:**

1 Kopfsalat	300 g vorgek. Rote Bete	3 große Möhren
1 große Zwiebel	1 süßer Apfel	$\frac{1}{2}$ Bund Rucola
1 Bund Koriander	1 TL mittelscharfer Senf	1 TL Sahnemeerrettich
1 TL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Salz	2 TL Kräuternessig
2 TL Erdnussöl	2 TL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer

**Für die Zwiebeln:**

1 große Zwiebel	100 g Mehl	0,5 Liter Sonnenblumenöl
Salz		

**Für die Knöpfele:** Für die Knöpfele Mehl, Eier, 125 ml Wasser und eine Prise Salz in eine Schüssel geben und durchrühren, bis der Teig glatt ist.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und den Teig mit einem Teigschaber durch eine Spätzlereibe drücken und garkochen.

Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne in Butterschmalz glasig dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Sahne und Rinderfond ablöschen. Ganz leicht köcheln lassen.

Petersilie abbrausen und hacken. Bergkäse und Parmesan fein reiben und mit der Petersilie in die Zwiebel-Pfanne geben, kurz umrühren.

Gegarte Knöpfele dazugeben und durch den geschmolzenen Käse ziehen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für den Rote-Bete-Möhren-Salat:** Blätter des Kopfsalates ablösen, abbrausen und trockentupfen. Rote Bete in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Möhren schälen und in kleine Scheiben schneiden. In einer Pfanne einen Teelöffel Erdnussöl erhitzen und Möhren darin braten. Koriander abbrausen, Blätter abzupfen und fein schneiden.

Rucola abbrausen, fein schneiden und mit dem Koriander zu den Möhren geben.

Aus Olivenöl, Erdnussöl, Essig, Sahnemeerrettich, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen.

Apfel schälen, halbieren, entkernen und in feine Stifte schneiden.

Apfelstifte, Zwiebelwürfel, Rote Bete und gebratene Möhrenmischung zusammen in eine Schüssel geben und mit der Hälfte der Vinaigrette vermischen. Die restliche Vinaigrette mit dem Kopfsalat vermengen.

Den Kopfsalat als Bett anrichten und darauf den Rote-Bete-Möhren-Salat geben.

**Für die frittierten Zwiebeln:** Zwiebeln abziehen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebelscheiben in einer Schüssel mit etwas Salz durchmengen und in Mehl wenden. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin kross frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Käsknöpfele auf Tellern anrichten und frittierte Zwiebeln darauf geben.

Salat separat dazu reichen und servieren.

Norbert Babeo am 09. März 2020

# Dreierlei Knödel mit Tomaten-Kürbis-Ragout

## Für zwei Personen

### Für den Pilzknödel:

1 Scheibe altback. Weißbrot	100 g braune Champignons	1 EL getrocknete Pilze
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Ei
50 ml Milch	1 EL Butter	100 g Mehl
50 g Semmelbrösel	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für den Spinatknödel:

150 g Blattspinat	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 Sch. altback. Weißbrot	1 Ei	30 g Quark
50 ml Milch	20 g Parmesan	100 g Mehl
50 g Semmelbrösel	1 EL Butter	Salz, Pfeffer

### Für den Rote-Bete-Knödel:

1 Scheibe altback. Weißbrot	1 Knolle vorgek. Rote Bete	2 cm Meerrettich
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Zitrone	1 Ei
100 g Mehl	1 EL Butter	50 g Semmelbrösel
Salz	Pfeffer	

### Für das Ragout:

200 g Hokkaido-Kürbis	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
4 EL Tomatenmark	100 ml Gemüsefond	4 EL Balsamicoessig
2 EL Olivenöl	1 Zweig Thymian	1 Zweig Oregano
1 Zweig Salbei	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer	1 TL Zucker
Salz	Pfeffer	

### Zum Anrichten:

3 Zweige Rucola	3 EL Mandelblättchen	10 g Parmesan
4 EL Butter	1 Zweig Thymian	

### Für den Pilzknödel:

Die getrockneten Pilze in Wasser einweichen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und jeweils die Hälfte hacken. Frische Pilze putzen und fein hacken. Zwiebeln, Knoblauch und Champignons in einer Pfanne mit Butter andünsten.

Brot würfeln und mit Milch begießen. Ei und die eingeweichten Pilze mit dem dazugehörigen Wasser hinzufügen. Die gebratenen Zwiebeln hier ebenfalls dazugeben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Mehl und Semmelbrösel hinzufügen und zu einem weichen, formbaren Teig kneten.

Daraus kleine Knödel formen und in Salzwasser ca. 10 Minuten ziehen lassen.

### Für den Spinatknödel:

Brot klein schneiden. Mit Milch und Ei vermischen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in Butter anschwitzen. Spinat grob hacken und kurz darin anbraten.

Spinat anschließend mit 5 EL geriebenem Parmesan, Quark, Salz und Pfeffer vermengen. Mehl und Semmelbrösel hinzufügen. Kleine Knödel daraus formen und in Salzwasser ca. 10 Minuten ziehen lassen.

### Für den Rote-Bete-Knödel:

Zwiebel abziehen, würfeln und in Butter andünsten.

Brot würfeln.  $\frac{3}{4}$  der Rote-Bete-Knolle pürieren und über das gewürfelte Brot geben. Verrühren und kurz ziehen lassen.

Rest der Rote Bete in Stückchen schneiden und mit Ei vermengen. 3 EL Meerrettich und 1 EL Zitrone reiben und zugeben. Mit Rote-Bete-Brot-Mischung und Zwiebeln vermengen.

Mit Mehl und Semmelbröseln binden.

Masse mit Salz und Pfeffer würzen und zu kleinen Bällchen formen. In Salzwasser ca. 10 Minuten kochen.

**Für das Tomaten-Kürbis-Ragout:**

Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Mit Tomatenmark in Öl anschwitzen. Kürbis würfeln. Thymian, Oregano und Salbei abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Kräuter und Kürbis in die Pfanne mitgeben. Mit Balsamicoessig, Cayennepfeffer, Zucker, Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Mit Fond ablöschen und 20 Minuten köcheln lassen. 10 Minuten vor Schluss Kirschtomaten häuten, würfeln und hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer erneut abschmecken.

**Zum Anrichten:**

Je einen Knödel in heißer Butter schwenken. Knödel rausholen und die Mandelblättchen in der Pfanne rösten. Thymian abrausen, trockenwedeln und abzupfen. Parmesan reiben. Rucola abrausen und trocknen.

Knödel auf dem Tomaten-Kürbis-Ragout anrichten. Parmesan, Mandelblättchen und Thymian darüber streuen, mit Rucola garnieren und servieren.

Jasmin Fuchs am 07. Oktober 2020

# Falafel mit Bulgur-Salat, Pinienkernen und Minz-Joghurt

## Für zwei Personen

### Für die Falafel:

250 g Kichererbsen	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 Zweig Koriander	1 TL Ras el Hanout	1 TL Kreuzkümmel
1 TL Curry	1 TL Ducca	3 EL Buchweizen-Mehl
1 TL Backpulver	Öl	Salz, Pfeffer

### Für den Bulgursalat:

100 g Bulgur	90 g Kirschtomaten	50 g Gurke
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone
50 g Granatapfelkerne	40 g Pinienkerne	2 EL Tomatenmark
500 ml Gemüsesfond	1 TL Ras el Hanout	4 Stängel glatte Petersilie
Öl	Salz	Pfeffer

### Für den Minz-Joghurt:

1 Knoblauchzehe	1 Limette	100 g griech. Joghurt (10%)
2 EL Quark	1 Msp. Honig	$\frac{1}{2}$ TL Olivenöl
1 Bund Minze	1 TL Kreuzkümmel	Salz, Pfeffer

**Für die Falafel:** Die Fritteuse auf circa 170 Grad erhitzen. Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln und im Mixer zerkleinern. Schalotten und Knoblauch abziehen und grob würfeln. Kichererbsen, Schalotten, Knoblauch, Olivenöl, Ras el Hanout, Kreuzkümmel, Curry, Ducca, Salz, Pfeffer und Backpulver zur Kräuter-Masse hinzugeben.

Zitrone auspressen und 1 TL vom Saft hinzufügen. Alles zu einer homogenen Masse mixen. Buchweizen-Mehl danach dazugeben und erneut mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus der Masse ca. 40 g schwere Bällchen formen und für 2-4 Minuten in Öl frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für den Bulgursalat mit Pinienkernen:** Gemüsesfond im Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. In etwas Öl in der Pfanne anschwitzen. Sobald die Schalotten und der Knoblauch glasig sind, den Bulgur mit etwas Salz dazugeben und bei gleicher Temperatur warten, bis er glasig ist. Danach etwas heißen Gemüsesfond hinzugeben und die Hitze etwas herunterdrehen. Nach und nach den Fond eingießen, sobald der Bulgur die Flüssigkeit aufgesogen hat.

Zitronensaft auspressen und den Saft mit Ras el Hanout, Salz, Pfeffer und Tomatenmark zum Bulgur geben. Gut umrühren und ziehen lassen.

Währenddessen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Kirschtomaten vierteln und die Gurke in feine Würfel schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Sobald der Bulgur gar und schlotzig ist, mit Tomaten, Gurke, Petersilie Pinienkernen und Granatapfelkernen in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Minz-Joghurt:** Minze abbrausen, trockenwedeln und in einem Mixer zerkleinern.

Knoblauch abziehen und auspressen.

Joghurt, Quark, Knoblauch, Minze, Kreuzkümmel, Honig und Olivenöl mit einem Schneebesen gut verrühren, so dass eine homogene Masse entsteht. Etwas Limettenschale abreiben und den Saft auspressen. Den Minz-Joghurt mit Limettensaft- und Abrieb, Salz und Pfeffer gut abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Simon Maus am 07. Oktober 2020

# Filo-Ecken, Shiitake-Füllung, Tofu-Creme, Pak-Choi-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Filo-Ecken:

8 Blätter Filoteig	150 g Shiitake	1 Zwiebel
150 ml Sojasauce	$\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie	1 Prise Zucker
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Tofucreme:

200 g Seidentofu	1 Zitrone	1 kleine rote Chilischote
3 cm Ingwer	Zucker	Salz, Pfeffer

### Für den Salat:

7 Baby-Pak-Choi	$\frac{1}{2}$ Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
2 EL Pflanzenöl	Zucker	Salz, Pfeffer, Eiswasser

### Für die Sojareduktion:

$\frac{1}{2}$ Zwiebel	3 cm Ingwer	150 ml Sojasauce
5 EL Zucker	Öl	

### Für die Filo-Ecken:

Die Pilze putzen, Zwiebel abziehen und beides fein würfeln. In einer Pfanne in Öl scharf anbraten, mit Sojasauce ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und in die Pfanne geben.

Filo-Teig in etwa 10 cm breite Streifen schneiden. Zwei Streifen übereinanderlegen und längs nach oben ausrichten. Pilzmischung darauf geben und zum Dreieck nach obenhin wegfallen. Mit Wasser befestigen.

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filo-Ecken von beiden Seiten je 20 Sekunden darin ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

### Für die Tofucreme:

Seidentofu abtropfen lassen und in einen hohen Becher geben. Zitrone abreiben und auspressen, Chili entkernen und fein schneiden. Chili, etwas Zitronensaft und -abrieb hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und zu einer cremigen Sauce pürieren. Ingwer hineinreiben und die Creme damit abschmecken.

### Für den Salat:

Pak Choi in feine Streifen schneiden. Die weißen, festen Teile in kochendem Wasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken.

Zitronensaft, Öl und Gewürze zu einem Dressing mischen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Pak Choi mit Dressing und Koriander vermengen.

### Für die Sojareduktion:

Ingwer und Zwiebel abziehen, kleinschneiden und in Öl scharf anbraten.

Zucker dazugeben und schmelzen. Mit Sojasauce ablöschen, immer wiederiterrühren und einkochen lassen, bis die Sauce dickflüssig ist.

Sauce durch ein Sieb geben und die feste Bestandteile abgießen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Pia Schneider am 29. Oktober 2020

# Gebackene Kutteln mit Karotten-Curry

## Für zwei Personen

### Für die Kutteln:

200 g vorgekochte Kutteln	150 g Pankobrösel	2 Eier
100 ml Sahne	Rinderfett	6 EL Mehl

### Für das Curry:

1 mittelgroße Karotte, à 30 g	20 g Staudensellerie	2 Tomaten
20 g Lauch	1 Schalotte	150 ml Wermut
250 ml Gemüsefond	3 EL Olivenöl	1 EL scharfes Currypulver
weißer Pfeffer	Salz	

### Für die Garnitur:

Radieschensprossen

### Für die Kutteln:

Die Sahne und Eier verquirlen. Eine Panierstraße aus Mehl, Eier-Sahne- Mischung und Panko aufbauen. Kutteln schneiden und zuerst in Mehl wenden, dann durch die Ei-Sahne-Mischung ziehen, in Panko wenden und im heißen Rinderfett frittieren. Auf Küchenrolle abtropfen lassen.

### Für das Curry:

Schalotte abziehen, würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Karotte und Sellerie schälen, würfeln und von Enden befreien. Lauch putzen, die Enden entfernen und in Ringe schneiden. Tomaten zusammen mit der Karotte, Sellerie und Lauch kurz in Öl andünsten. Mit Wermut ablöschen und mit Gemüsefond aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und ca. 15 Minuten sanft einköcheln lassen. Mit dem Stabmixer pürieren.

Karotten-Curryfond in einen tiefen Teller geben und die frittierten Kutteln zu einem Tipi-Zelt-Türmchen auf dem Curry anrichten.

### Für die Garnitur:

Sprossen auf dem Curry platzieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maria Schreiner am 09. Januar 2020

# Gefüllte Crespelle, Bohnen-Salat, Portobello, Mayonnaise

## Für zwei Personen

<b>Für die Crespelle:</b>	70 g Mehl	1 Ei
140 g Milch	1 TL neutrales Öl	1 Prise Salz
<b>Für die Füllung:</b>	2 Tomaten	1 kleine Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	50 g Parmesan, am Stück	100 ml Rotwein
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	1 Prise Chili
Zucker, Salz, Pfeffer		
<b>Für den Crispy Portobello:</b>	2 Portobello Pilze	1 Ei
2 EL Schlagsahne	100 g Semmelbrösel	100 g Mehl
Butterschmalz, Salz		
<b>Für den Bohnen-Salat:</b>	100 g weiße Bohnen	1 gelbe Bete
1 Tomate	$\frac{1}{4}$ rote Zwiebel	1 EL Weißweinessig
2 EL Olivenöl	1 EL Honig	Chili, Salz, Pfeffer
<b>Für die Mayonnaise:</b>	1 Bund glatte Petersilie	1 Ei
200 ml Sonnenblumenöl	1 Zitrone, Abrieb	1 TL Senf
1 EL Weißweinessig	1 EL Honig	Chili, Salz, Pfeffer

**Für die Crespelle:** Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Mehl mit Ei, Milch und Salz zu einem glatten Teig rühren und in einer Pfanne mit Öl zu dünnen Crêpes ausbacken.

**Für die Füllung:** Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Beides in Olivenöl anschwitzen und mit Rotwein ablöschen.

Tomaten blanchieren und Haut abziehen. Tomaten und Salz, Pfeffer, Zucker und Chili hinzugeben und einkochen lassen. Die Kräuter vor Ende der Garzeit hinzugeben und durchziehen lassen. Mit einem Kartoffelstampfer klein stampfen. Crêpes mit Tomatensugo füllen und etwas Tomatensugo darüber geben. Parmesan reiben, darüber streuen und im Ofen überbacken.

**Für den Crispy Portobello:** Stiele und Lamellen der Pilze herausschneiden. Kappen auf der Unterseite leicht salzen. Ei und Sahne verquirlen. Mehl und Semmelbrösel getrennt auf einen Teller geben. Pilze zuerst in Mehl wenden, nacheinander durchs Ei ziehen und in den Bröseln wenden. Erneut durch Ei und Brösel ziehen und die Panierung leicht andrücken.

Butterschmalz in einer Pfanne heiß werden lassen und Pilze darin ausbacken.

**Für den Bohnen-Salat:** Bohnen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abwaschen.

Anschließend ein wenig abtropfen lassen. Zwiebel abziehen, halbieren und in Ringe schneiden. Stielansätze von den Tomaten entfernen und Tomaten fein würfeln. Gelbe Bete schälen und eine Hälfte würfeln.

Bohnen, Zwiebelstreifen, Tomatenwürfel und Gelbe Bete vermischen. In einem Schälchen Essig mit Honig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren und zum Salat geben. Ein wenig durchziehen lassen. Die andere Hälfte der gelben Bete in dünne Scheiben hobeln und einem kleinen runden Ausstecher ausstechen. Mit Dressing marinieren. Wie Carpaccio auf dem Teller anrichten und Bohnensalat darauf setzen.

**Für die Mayonnaise:** Ei und Senf in ein hohes schmales Gefäß geben. Öl dazu gießen. Mit einem Pürierstab hochziehen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und mit Wasser pürieren, durchsiehen und zur Mayo geben. Essig zur Mayonnaise geben. Mit Salz, Pfeffer, Chili, Honig und Zitronenabrieb abschmecken. Die Crêpes-Ende abschneiden, Pilze mit einem großen Ausstecher ausstechen, Salat in Schüsselchen umfüllen, auf Tellern anrichten und servieren.

Miriam Fischer am 10. September 2020

# Gefüllte Dinkel-Palatschinken, Apfel-Schaum, Zwetschgen

**Für zwei Personen**

**Für die Dinkel-Palatschinken:**

125 ml Milch	1 Ei	60 g Dinkel-Vollkornmehl
70 g Weizenmehl	40 ml Sodawasser	Butterschmalz
1 TL Kristallzucker	1 Prise Salz	

**Für die Walnussfülle:**

100 g geriebene Walnüsse	60 ml Milch	1 Vanilleschote
3 EL Rum	25 g Zucker	1 Prise Salz

**Für die Rotwein-Zwetschgen:**

500 g frische Zwetschgen	250 ml Rotwein	3 EL Rum
200 g Zucker	2 Nelken	1 Msp. Zimt

**Für das Rahm-Eis:**

375 ml Sauerrahm	95 ml Mascarpone	100 g Puderzucker
1 Zitrone		

**Für den Zimt-Apfel-Schaum:**

3 Eier	150 ml ungesüßter Apfelsaft	2 TL gemahlener Zimt
30 g Zucker		

**Für die Dinkel-Palatschinken:**

Die Milch mit Dinkel-Vollkornmehl, Weizenmehl, Ei, Zucker und Salz vermischen und durchziehen lassen. Etwas Sodawasser einarbeiten.

Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und dünne Palatschinke backen.

**Für die Walnussfülle:**

Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark auskratzen.

Milch mit Zucker, Vanillemark und Salz aufkochen. Vom Herd nehmen, und die geriebenen Nüsse und den Rum einrühren.

**Für die Rotwein-Zwetschgen:**

Zwetschgen waschen und halbieren. Rotwein mit Zucker und Nelken aufkochen, Zwetschgen dazugeben und ca. 5 Minuten kochen lassen. Mit Rum und Zimt abschmecken.

**Für das Rahm-Eis:**

Zitronenschale abreiben, die Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Sauerrahm mit Puderzucker und Mascarpone verrühren. Zitronensaft und Abrieb in die Masse rühren und in der Eismaschine gefrieren lassen.

**Für den Zimt-Apfel-Schaum:**

Eier trennen und die Eigelbe mit Zucker, Zimt und Apfelsaft in eine hitzebeständige Schüssel geben. Mit einem Schneebesen über einem heißen Wasserbad dickschaumig aufschlagen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Lentsch am 23. November 2020

# Gefüllte Eier, Erbsen-Apfel-Mayonnaise, Kartoffel-Stampf

## Für zwei Personen

### Für die Casino Eier:

2 Eier	100 g Parmesan	1 EL vegane Crème-fraîche
1 EL Senf	2 Zweige glatte Petersilie	bunter, gemahl. Pfeffer
Eiswasser		

### Für die Mayonnaise:

100 g junge TK-Erbsen	150 g kernige Haferflocken	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 mittelgroßer Apfel	1 Zitrone	150 g vegane Crème-fraîche
2 EL mittelscharfer Senf	150 ml Rapsöl	1 TL Zucker
Salz	bunter, gemahlener Pfeffer	

### Für den Stampf:

400 g mehligk. Kartoffeln	1 Bund glatte Petersilie	Butter
Salz	Bunter, gemahlener Pfeffer	Eiswasser

### Für das Eier-Gulasch:

6 Eier	1 rote Paprika	4 Cherry-Tomaten
1 Peperoni	150 g Zwiebel	2 Knoblauchzehen
60 g Butter	1 EL ungarische Paprikacreme	1 EL Tomatenmark
50 ml neutrales Pflanzenöl	100 ml Gemüsefond	1 EL Paprikapulver
Eiswasser		

### Für den Gurkensalat:

1 Gurke	1 Knoblauchzehe	1 EL Weißweinessig
1 Bund Dill	1 TL Kümmel	1 TL Chiliflocken
1 TL Zucker	Salz	bunter Pfeffer

## Für die Casino Eier:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und Eier darin garkochen und anschließend schälen und halbieren. Parmesan raspeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Die Eigelbe aus den gekochten Eiern herauslösen, mit einer Gabel in einer Schüssel zerquetschen und zusammen mit Senf, Petersilie, Crème fraîche, Pfeffer und Parmesan zu einer Creme verrühren. Die Eiweiß-Hälften mit der Masse befüllen. Die gefüllten Eier auf das Stampf-Nest (siehe unten) setzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Backofen goldbraun backen. Überbackene Casino-Eier im Stampfkartoffel-Nest mit der Mayonnaise (von unten) servieren.

## Für die Mayonnaise:

Haferflocken mit 200 ml lauwarmem Wasser zu einer Hafermilch mixen und in ein hohes Gefäß sieben. Öl und 1 EL Senf dazugeben und alles mit dem Stabmixer aufmixen, bis eine Mayonnaise entsteht. Crème fraîche untermischen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft einer Hälfte dazugeben. Mit restlichem Senf, Zucker, Salz und Pfeffer verfeinern.

Frühlingszwiebeln putzen, vom Strunk befreien, in kleine Ringe schneiden und dazugeben. Erbsen kurz in Öl andünsten. Apfel waschen, trockentupfen, halbieren und 2-3 Scheiben für die Garnitur beiseitelegen.

Restlichen Apfel in kleine Würfel schneiden. Erbsen und Apfelwürfel zur Mayonnaise. Kaltstellen. Apfelscheiben mit Zitronensaft marinieren und das Gericht damit garnieren.

## Für den Stampf:

Einen Topf aufsetzen und Kartoffeln mit Schale darin weichkochen.

Kartoffeln pellen, zerkleinern und stampfen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Stampf gelegentlich rühren und bis zum Servieren warm stellen. Kurz vorm Servieren mit Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken und bestreuen.

**Für das Eier-Gulasch:**

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und Eier darin garkochen. In einer Pfanne Butter und Öl zerlassen. Zwiebeln abziehen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Tomaten waschen, trockentupfen und kleinschneiden. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und kleinschneiden.

Peperoni der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und hacken. Zuerst Zwiebeln, dann die Paprika und die Tomaten kurz anbraten. Peperoni, Paprikapulver, Knoblauch und Chiliflocken zugeben und mit 100 ml heißem Wasser oder Fond ablöschen.

Tomatenmark, Paprikacreme, Kümmel, Salz und Pfeffer hinzugeben und unterm Kochdeckel mindestens 20 Minuten köcheln lassen. Wahlweise entweder mit dem Stabmixer pürieren oder das Gemüse so lassen.

Gekochte Eier schälen und in vier Stücke schneiden. Eier ca. 5 Minuten zur Gulaschsauce in den Topf geben. Eiergulasch mit Stampfkartoffeln und dem Gurkensalat servieren.

**Für den Gurkensalat:**

Gurke schälen, von Enden befreien, in dünne Scheiben schneiden und ca. 10 Minuten in Salz ziehen lassen. In einer Schüssel ca. 100 ml Wasser mit Weinessig und Zucker verrühren. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Dill abbrausen, trockenwedeln und hacken. Knoblauch und Dill zugeben. Gesalzte Gurken auswringen und in die Marinade legen. Mit Chiliflocken, Kümmel und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren kühl stellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Violetta Palatinus-Acs am 29. Juli 2020

# Gefüllte Kartäuser-Klöße mit Apfelwein-Zabaione, Eis

## Für zwei Personen

### Für die Klöße:

2 altbackene Brötchen	250 ml Milch	2 Eier
100 g Semmelbrösel	1 Orange, Zeste	1 Vanilleschote
1 Tonkabohne	50 g Zimtzucker	2 EL Vanillezucker
20 g Zucker	Öl	1 Prise Salz

### Für die Füllung:

1 Apfel	50 ml Calvados	1 TL brauner Zucker
Öl		

### Für die Zabaione:

40 ml Apfelwein	2 Eier, Eigelbe	5 g Stärke
1 Nelke	1 Msp. Zimt	40 g Zucker
1 Prise Salz		

### Für das Eis:

200 ml Sahne	40 g Zucker	2 Eier, Eigelbe
1 Vanilleschote	2 TL Vanilleextrakt	1 TL Vanillezucker

### Für den Apfel-Kaviar:

2 g Agar-Agar	170 ml Apfelsaft	rote Lebensmittelfarbe
200 ml eiskaltes Pflanzenöl		

**Für die Klöße:** Die Rinde von den Brötchen abreiben und Brötchen achteln.

Orange waschen und Zesten abreißen. Vanilleschote der Länge nach halbieren und Mark herauskratzen. Eier, Milch, Orangenzeste, Zucker, Vanillezucker, Tonkabohne und Vanillemark verquirlen. Brötchen 10-15 Minuten darin einweichen. Die Brötchenviertel mit den Händen ausdrücken und danach in den Semmelbröseln wenden.

Öl in einer mittelgroßen, hohen Pfanne erhitzen. Klöße darin 7-8 Minuten rundherum goldbraun ausbacken. Aus dem Fett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Klöße sofort in Zimtzucker wälzen.

**Für die Füllung:** Aus dem Apfel kleine Kugeln ausstechen. Kurz blanchieren und dann in einer Pfanne kurz mit dem Zucker anbraten. Mit dem Calvados ablöschen.

**Für die Zabaione:** Eier trennen. Eigelbe mit Apfelwein, Nelke, Zimt, Zucker, Stärke und Salz verquirlen und in einem Schlagkessel über einem kochenden Wasserbad aufschlagen bis ein gleichmäßiger fester Schaum entsteht.

**Für das Eis:** Vanilleschote der Länge nach halbieren und Mark auskratzen. Eier trennen. Eigelbe, Zucker und Vanillemark, Vanilleextrakt und Vanillezucker schaumig rühren.

Sahne anschlagen (halbfest) und unter die Ei-Masse heben.

Anschließend in die Eismaschine geben.

**Für den Apfel-Kaviar:** Agar-Agar mit dem Apfelsaft und der roten Lebensmittelfarbe mischen und zum Kochen bringen. Mit Hilfe einer Pipette in ein tiefes Glas mit sehr kaltem Pflanzenöl eintröpfeln lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ann-Kristin Seidler am 07. September 2020

# Gefüllte Quark-Knödel im Brösel-Mantel mit Mango-Sorbet

## Für zwei Personen

### Für die Quarkknödel:

30 g Hartweizengrieß	1 Bio-Zitrone	2 EL Butter
125 g Magerquark	1 Ei	1 Pck. Vanillezucker
Salz		

### Für die Füllung:

4 Maracujas	1 Ei	40 g Butter
1 Vanilleschote	1 EL Puderzucker	50 g Zucker

### Für die Panierung:

20 g Butter	30 g Paniermehl	25 g Puderzucker
20 g Zucker		

### Für das Sorbet:

2 Mangos	1 Maracuja	1 kl. Chilischote
1 Ei	40 g Zucker	200 g Crushed Ice

### Für die Quarkknödel:

Das Ei in einer Schüssel schaumig rühren.

Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Schaumiges Ei mit Quark, Gries, Butter, Vanillezucker, Zitronenschale und einer Prise Salz vermengen. Teig für 15 Minuten ruhen lassen. Mit nassen Händen die Knödel formen.

### Für die Füllung:

Maracujas halbieren und Fruchtfleisch herauslöffeln, pürieren und passieren. Vanilleschote der Länge nach halbieren und Mark herauskratzen. Zur Maracuja geben und mit Zucker, Puderzucker und Butter vermischen. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren erhitzen. Nun die Masse ein paar Minuten abkühlen lassen und Ei hinzufügen. Creme erneut erhitzen, diesmal bis sie fest wird.

Beim Formen der Knödel die Masse innen platzieren. Diese im leicht kochendem Wasser 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit einer Schaumkelle vorsichtig herausheben und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für die Panierung:

Paniermehl mit Butter und Zucker leicht in der Pfanne rösten, dabei ständig rühren. Nun die Quarkknödel darin wälzen und mit restlichem Puderzucker bestreuen.

### Für das Sorbet:

Chili kleinhacken. Mango und Passionsfrucht schälen. Fruchtfleisch der Mangos und Passionsfrucht pürieren und dabei den Saft auffangen.

Ei trennen. Anschließend den Saft zusammen mit dem Püree, Chili, Zucker, Eiweiß und Crushes Ice in einem Standmixer mixen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Linus Schürholz am 11. November 2020

# Gefüllte Rote-Bete-Taschen und falsche Jakobsmuscheln

## Für zwei Personen

### Für die Rote-Bete-Taschen:

1 frische Rote Bete	$\frac{1}{2}$ Hokkaido-Kürbis	1 Ei
150 g Parmesan	10 ml Kürbiskernöl	10 ml Sesamöl
Zucker	Salz	Pfeffer

### Für die falschen Jakobsmuscheln:

4 dicke Kräuterseitlinge	1 Vanilleschote	1 Cayenne Peperoni
150 ml Sahne	50 ml Sojamilch	150 ml Gemüfefond
Chiliflocken	Öl	Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

100 g Feldsalat	50 g Kürbiskerne	5 ml Kürbiskernöl
Zucker	Salz	Pfeffer

### Für die Rote-Bete-Taschen:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Rote Bete putzen, schälen und dünn aufschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.

Kürbis putzen, Kerngehäuse entfernen und dünn schneiden. Kürbis auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit Salz und Zucker würzen, mit Sesamöl beträufeln. Im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten garen. Anschließend den weichen Kürbis klein hacken und mit Parmesan und Kürbiskernöl vermengen. Ei trennen und das Eigelb ebenfalls zur Masse geben und vermengen. Masse auf die Rote-Bete-Scheiben setzen und Taschen formen. Den Backofen auf 100 Grad herunterschalten, eine kleine Schale mit Wasser in den Ofen stellen, dann Rote-Bete-Taschen in den Ofen geben und gar ziehen lassen.

### Für die falschen Jakobsmuscheln:

Kräuterseitlinge putzen, dann den Hut und das untere Ende abschneiden, sodass ein Zylinder entsteht. Die obere Schnittfläche einritzen und in einer Pfanne mit Öl langsam anbraten. Pilze anschließend aus der Pfanne nehmen und den Bratenansatz mit Sahne und Gemüfefond ablöschen. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark einer halben Schote herauskratzen. Vanilleschote und mark in die Pfanne geben. Mit Chiliflocken würzen. Peperoni abbrausen, trockentupfen und in dünne Streifen schneiden. Zum Sud geben und alles köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Hälfte des Suds mit der Sojamilch aufschäumen.

### Für die Garnitur:

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett Anrösten. Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Kürbiskernöl mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und den Salat damit marinieren. Vor dem Servieren Kürbiskerne unterheben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Daniel Bürger am 16. November 2020

# Gemüse-Kokos-Curry mit Pak Choi, Shiitake, Seiden-Tofu

**Für zwei Personen**

**Für das Gemüse-Kokos-Curry:**

500 g Baby-Pak-Choi	300 g Shiitake	1 Zwiebel
1 Limette	3 cm Ingwer	300 ml Kokosmilch
2 Zweige Koriander	3 EL Sojasauce	1 EL Honig
2 EL neutrales Öl	3 TL Currypulver	Salz

**Für den Seidentofu:**

200 g Seidentofu	4 EL Sojasauce	Öl
------------------	----------------	----

**Für das Filo-Körbchen:**

1 Pck. Filoteig	2 Zweige Koriander
-----------------	--------------------

**Für das Gemüse-Kokos-Curry:**

Den Pak Choi und Shiitake putzen und in Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und in Öl anschwitzen. Ingwer nach Belieben reiben und dazugeben. Pak Choi und Shiitake in die Pfanne zu den Zwiebeln geben, anbraten und mit Curry würzen. Mit einem Schuss Sojasauce ablöschen und mit Kokosmilch aufgießen. Wenn das Gemüse bissfest ist, das cremige Curry mit Salz, Honig und Limettensaft und -Abrieb abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, abzupfen und zum Garnieren über das Curry streuen.

**Für den Seidentofu:**

Seidentofu in Sojasauce marinieren und danach in Öl anbraten.

**Für das Filo-Körbchen:**

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Teigblätter in Quadrate (à ca. 10 x 10 cm) schneiden. Je 3 Quadrate versetzt übereinanderlegen und in die Mulden eines Muffinblechs verteilen. Im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten backen, herausnehmen, abkühlen lassen und aus dem Blech heben. Den gebratenen Seidentofu anschließend hineinfüllen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, hacken und über den Tofu im Filo-Körbchen streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Lentsch am 29. Oktober 2020

# Gnocchi mit Möhrenpesto und Knusper-Kichererbsen

## Für zwei Personen

### Für die Gnocchi:

300 g Kartoffeln	1 Ei	50 g Mehl
20 g Stärke	Albaöl	Butter
1 TL Salz		

### Für das Pesto:

300 g Karotten	1 Knoblauchzehe	1 Schalotte
20 g Pinienkerne	200 g Frischkäse	30 g Parmesan

### Für die Kichererbsen:

1 Dose Kichererbsen	1 TL Olivenöl	1 TL Curry
1 TL Paprikapulver, edelsüß	Salz, Pfeffer	

### Für die Gnocchi:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und zum Kochen bringen.

Kartoffeln schälen, sehr klein schneiden und in Salzwasser 15 Minuten kochen. Wasser abgießen und Kartoffeln auf einem Teller kurz abkühlen lassen. Kartoffeln mit Stärke, Ei, Mehl und Salz vermengen, Röllchen formen und kleine Stücke abtrennen. Teig in den Handflächen Kugeln draus formen und mit einer Gabel kleindrücken.

Teig-Kugeln kurz in heißes Wasser geben und direkt danach in einer Pfanne in Öl und Butter scharf anbraten.

### Für das Pesto:

Karotten waschen, trockentupfen und die Enden entfernen. Karotten kurz aufkochen und dünsten, bis sie gar sind. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Parmesan fein reiben. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Karotten zusammen mit den Pinienkernen, Parmesan, Frischkäse, Knoblauch, Schalotte und einer Prise Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und alles mit einem Pürierstab gut pürieren. Ggfs. etwas Wasser hinzufügen.

### Für die Kichererbsen:

Kichererbsen abgießen und mit Öl, Curry, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen knusprig backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Daniel Schmitz am 08. Januar 2020

# Gyoza, Teriyaki-Soße, Fenchel-Salat, Glasnudel-Knusper

## Für zwei Personen

### Für die Gyoza:

200 g Dinkelmehl Type 630	2 Tomaten	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Zucchini	$\frac{1}{2}$ Aubergine	2 Stängel Rosmarin
1 Bund Basilikum	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für den Fenchelsalat:

1 große Fenchelknolle	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
3 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

### Für den Glasnudelknusper:

5 g Vermicelli Glasnudeln	1 Prise Paprikapulver	Öl, Salz
---------------------------	-----------------------	----------

### Für die Teriyakisauce:

2 Knoblauchzehen	3 cm Ingwer	6 EL Sojasauce
6 EL weißer Sherry	Speisestärke	5 EL Rohrzucker

<b>Für die Garnitur:</b>	1 rote Chilischote	2 TL Sesamsamen
--------------------------	--------------------	-----------------

## Für die Gyoza:

Für den Gyoza-Teig 95 ml Wasser aufkochen und mit dem Mehl und einer Prise Salz in einen Multi Zerkleinerer geben. Kurz auf höchster Stufe krümelig mixen. Mit den Händen zu einer Kugel formen und abgedeckt ruhen lassen.

Zwiebel abziehen und mit Zucchini, Aubergine und Tomate fein würfeln.

Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Rosmarin mit der Zwiebel in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Restliches Gemüse dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bissfest dünsten. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, grob schneiden und unter das Gemüse geben.

Den Nudelteig mit Hilfe einer Nudelmaschine sehr dünn ausrollen und Kreise ausstechen. Mit dem Gemüse belegen und zu Gyoza falten. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Gyoza kurz darin nur von der Unterseite braten. Den Pfannenboden mit Wasser bedecken und mit dem Deckel verschließen. Gyoza etwa 3 Minuten darin dämpfen, den Deckel abnehmen und weiter braten bis das Wasser verdampft ist.

## Für den Fenchelsalat:

Fenchel sehr fein hobeln, Zitronenschale fein abreiben und auf den Fenchel geben. Knoblauchzehe abziehen und darüber pressen, Petersilienblätter fein hacken und dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, Zitrone auspressen und den Saft darüber geben. Zum Schluss das Olivenöl darüber geben und alles vermischen.

## Für den Glasnudelknusper:

Öl erhitzen und die Glasnudeln kurz darin frittieren. Abtropfen lassen und mit Salz und Paprikapulver bestreuen.

## Für die Teriyakisauce:

Knoblauch abziehen und Ingwer schälen und grob zerkleinern. Mit Sojasauce, Sherry und Zucker in einem Topf aufkochen und 50 ml Wasser zugeben. Alles zusammen auf mittlerer Temperatur ziehen lassen. Sauce durch ein Sieb passieren, wieder in den Topf geben und erneut aufkochen. Teriyakisauce nach Belieben mit Stärke andicken.

## Für die Garnitur:

Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden. Sesam ohne Fett in einer Pfanne leicht rösten. Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Chili und Sesam garnieren und servieren.

Malin Veith am 24. November 2020

# Indisches Süßkartoffel-Curry mit selbstgemachtem Naan

## Für zwei Personen

### Für das Curry:

1 Süßkartoffel	1 Zucchini	1 rote Spitzpaprika
1 rote Schalotte	2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Dose stückige Tomaten
1 Zitrone	250 ml Kokosmilch	1 EL Olivenöl
10 ml Erdnussöl	2 daumengroße Stücke Ingwer	2 TL Senfsamen
2 TL scharfes Paprikapulver	2 TL Kreuzkümmel	2 TL Kurkuma
2 TL Koriander	1 EL Tomatenmark	4 TL Garam Masala
2 TL Currypulver	1 TL Chilipulver	1 TL Meersalz
Salz	2 TL Cayennepfeffer	

### Für das Naan:

40 g Naturjogurt	60 ml Milch	$\frac{1}{2}$ TL Olivenöl
125 g Weizenmehl	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

### Für die Garnitur:

10 g Erdnüsse	10 g glatte Petersilie	Chilifäden
---------------	------------------------	------------

### Für das Curry:

Die Süßkartoffel schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zucchini waschen, trockentupfen, von Enden befreien und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Paprika waschen, trockentupfen, von Kernen und Scheidewänden befreien und halbieren. Paprikahälften in dünne Spalten schneiden. Schalotte abziehen und fein hacken. Alles in einer großen Pfanne in Olivenöl anbraten.

Ingwer schälen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und klein hacken. Aus Ingwer, Erdnussöl, Senfsamen, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander, Tomatenmark, Garam Masala, Currypulver, Chilipulver und Meersalz durch kräftiges Anbraten eine Gewürzpaste herstellen. Paste zum Gemüse geben und ca. 1 Minute unter Wenden weiterbraten. Mit stückigen Tomaten und Kokosmilch ablöschen und 10-15 Minuten abgedeckt einköcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zitrone waschen, trockentupfen, halbieren, auspressen und Saft auffangen. Curry mit Zitronensaft, Cayenne-Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Gewürze vorm Einkochen erst alleine in einer Pfanne ohne Öl erhitzen, damit sich die ätherischen Öle besser entfalten.

### Für das Naan:

Joghurt, Milch, Öl, Mehl, Zucker, Backpulver und Salz in einen Mixer geben. Teig in einer heißen Pfanne ausbacken.

### Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Gericht mit Erdnüssen, Petersilie und Chilifäden garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christina Leser am 08. Januar 2020

# Jackfrucht Ropa Vieja mit Reis und Kochbananen de luxe

## Für zwei Personen

### Für das Ropa Vieja:

1 Jackfrucht	1 Möhre	225 g ganze Dosen.Tomaten
1 mittelgr. rote Paprika	1 vegane Chorizo	2 weiße Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	200 ml Rotwein	1 EL Olivenöl
1 Lorbeerblatt	2 Zweige Oregano	½ TL gemahl. Kreuzkümmel
Salz	Pfeffer	

### Für den Reis:

100 g Vollkornreis	1 EL Olivenöl	Salz
--------------------	---------------	------

### Für die Bananen:

4 reife Kochbananen	1 EL Honig	1 EL Zucker
1 Prise Salz		

### Für das Ropa Vieja:

Die Möhre schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und hacken.

Jackfrucht abtropfen lassen. Jackfrucht, Möhre, eine Zwiebel, Knoblauch, Lorbeerblatt und Oregano in einen großen Topf geben. Mit Wasser zum Kochen bringen. Chorizo kleinschneiden. Zweite Zwiebel, Paprika und Knoblauch in Olivenöl in einer Pfanne weich dünsten. Chorizo dazugeben. Mit Rotwein ablöschen. Tomaten und Kreuzkümmel dazugeben und zusammen köcheln lassen.

Jackfrucht dazugeben und weiter köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Reis:

Reis mit der doppelten Menge Wasser, etwas Olivenöl und Salz garkochen.

### Für die Bananen:

Kochbananen in Scheiben schneiden. Zucker und Salz in eine Pfanne geben und Bananen leicht darin anbraten. Etwas Honig dazugeben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maik Faupel am 17. August 2020

# Käse-Spätzle mit Röstzwiebeln und grünem Salat

## Für zwei Personen

### Für die Käsespätzle:

1 Zwiebel	3 Eier	100 ml Milch
200 ml Sahne	100 g Emmentaler, am Stück	150 g kräftiger Bergkäse
50 g Limburger, am Stück	100 ml Gemüsefond	250 g Dinkelmehl, (630)
Muskatnuss	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Röstzwiebeln:

1 Zwiebel	Sonnenblumenöl
-----------	----------------

### Für den Salat:

60 g roter Eichblattsalat	30 g Kirschtomaten	30 g Salatgurke
$\frac{1}{2}$ EL Honig	$\frac{1}{2}$ EL mittelscharfer Senf	1 EL Gemüsefond
4 EL Kräuteressig	10 Halme Schnittlauch	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

<b>Für die Garnitur:</b>	10 Halme Schnittlauch
--------------------------	-----------------------

### Für die Käsespätzle:

Die Eier, Mehl, 125 ml Wasser, Salz und Muskat in eine Rührschüssel geben und solange mit einem Holzlöffel schlagen bis der Teig Blasen bildet. Den Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Einen großen Topf Salzwasser aufstellen und das Wasser zum Kochen bringen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Emmentaler und Bergkäse fein reiben, Limburger in kleine Würfel schneiden.

Spätzleteig mithilfe einer Spätzlehobel in das kochende Wasser geben.

Sobald die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen sind sie fertig.

Spätzle mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und etwas abtropfen lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Mit Sahne und Milch ablöschen und mit Gemüsefond, Salz und Pfeffer.

abschmecken. Dann alle Käsesorten in die Pfanne geben und schmelzen lassen. Spätzle dazugeben und gut mit dem Käse vermengen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Röstzwiebeln:

Zwiebel abziehen und in halbe Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin goldgelb frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für den Salat:

Salat waschen, putzen, trockenschleudern und klein zupfen. Tomaten waschen, halbieren und Strunk entfernen. Gurke waschen, trockentupfen und klein schneiden.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden.

Gemüsefond, Honig, Essig, Senf und Olivenöl mit einem Schneebesen cremig schlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte das Dressing zu sauer sein, kann es mit etwas Wasser verdünnt werden.

Dressing kurz vor dem Servieren über den Salat träufeln und mit Schnittlauch garnieren.

Bevor Sie Ihren gesamten Salat mit einem Dressing marinieren, sollten Sie es erst an einem einzelnen Salatblatt probieren. So ist es einfacher das Dressing ggf. erneut abzuschmecken.

### Für die Garnitur:

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden.

Käsespätzle damit garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Carina Northfield am 19. Oktober 2020

# Käse-Spätzle mit zweierlei Zwiebel und Endivien-Salat

## Für zwei Personen:

### Für die Käsespätzle:

2 Eier	100 g Dinkelmehl (1050)	200 g Bergkäse
200 ml Milch	2 EL Butter	1-2 Bund Schnittlauch
1 Muskatnuss Salz		

### Für die Zwiebeln:

2 große Zwiebeln	1 EL Dinkelmehl (630)	2 EL Butter
200 ml trockener Weißwein	500 ml neutrales Öl	Salz

### Für den Salat:

50 g Endiviensalat	2 TL scharfer Senf	2 TL flüssiger Honig
2 EL Olivenöl	1 EL Weißweinessig	Salz, Pfeffer

## Für die Käsespätzle:

Die Eier mit einem Schuss Wasser in einer Schüssel verquirlen. Mehl und 1 Prise Salz dazugeben und aufschlagen. Den Teig ruhen lassen.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in Röllchen schneiden.

Wasser in einem Topf erhitzen und die Spätzle portionsweise mit Hilfe einer Spätzlereibe hineinschaben.

Zweimal aufkochen lassen, dann in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Bergkäse reiben. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Milch in einer Pfanne erhitzen und Butter darin schmelzen lassen. Mit Salz und Muskat würzen und den Käse dazugeben. Alles verrühren und die Spätzle unterheben. Alles vermengen bis der Käse geschmolzen ist und Fäden zieht.

## Für die Zwiebeln:

Zwiebeln abziehen und 1 1/2 Zwiebeln in Ringe schneiden und mit Mehl mischen. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Ringe darin goldbraun ausbacken. Butter in einem Topf zerlassen, restliche halbe Zwiebel würfeln und in der Butter glasig dünsten. Zwiebeln mit dem Wein ablöschen, mit Salz würzen und alles reduzieren lassen.

## Für den Salat:

Salat abbrausen, trockenwedeln und in dünne Streifen schneiden. Für das Dressing Senf, Honig, Olivenöl und Weißweinessig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Salat vermischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Malin Veith am 08. Juni 2020

# Kaiser-Schmarrn mit Vanille-Soße und Zwetschgen-Röster

## Für zwei Personen

### Für den Kaiserschmarrn:

2 Eier, Größe M	125 ml Milch	1 EL Rosinen
20 g weiche Butter	2 EL Butterschmalz	60 g Mehl
1 EL Butter	20 g Zucker	Zucker
Puderzucker	Salz	

### Für die Vanillesauce:

2 Eier	125 ml Milch	125 ml Sahne
$\frac{1}{2}$ EL Speisestärke	1 Vanilleschote	50 g Zucker

### Für den Zwetschgenröster:

200 g Zwetschgen	150 ml trock. Rotwein	$\frac{1}{2}$ EL Speisestärke
1 Vanilleschote	1 Zimtstange	25 g Zucker

### Für den Kaiserschmarrn:

Die Eier trennen. Eigelb mit einer Prise Salz, Zucker und Butter schaumig schlagen. Anschließend im Wechsel Mehl und Milch unterrühren. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben. 1 EL Butterschmalz in einer großen beschichteten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und den Teig eingießen. Rosinen auf den Teig streuen und den Schmarrn ca. 6-7 Minuten backen, bis die Unterseite leicht goldbraun ist. Schmarrn leicht mit Zucker bestreuen und mit einem Pfannenwender in 4 Teile teilen und wenden. Beim Wenden nochmal unter jedes Viertel ein wenig Butterschmalz geben. Schmarrn 3-4 Minuten weiter backen, bis auch die Unterseite goldbraun ist, dann in Stücke zupfen. Die restliche Butter und den Zucker darüber verteilen und den Schmarrn bei relativ hoher Hitze für ca. 2 Minuten karamellisieren. Zum Schluss mit Puderzucker bestreuen.

### Für die Vanillesauce:

Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark vorsichtig herauskratzen. Milch mit Sahne, Vanillemark und Vanilleschote aufkochen. Anschließend vom Herd ziehen und zugedeckt einige Minuten ziehen lassen. Vanilleschote aus der Milchmischung herausnehmen.

Eier trennen und Eigelbe mit Zucker und einer Prise Salz schaumig aufschlagen. Ein paar Esslöffel der warmen Vanille-Milchmischung unter Rühren, in die Ei-Zucker-Mischung geben und anschließend diese wieder zurück in die restliche Vanille-Milchmischung rühren.

Auf mittlerer Temperatur unter gleichmäßigem Rühren am Topfboden entlang erwärmen, bis sich ein leichter Schaum auf der Sauce bildet. Mit der in 1 EL Wasser angerührten Stärke binden.

### Für den Zwetschgenröster:

Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Zucker unter Rühren karamellisieren und mit Rotwein ablöschen. Bei mittlerer Hitze so lange weiter köcheln, bis sich der Zucker wieder gelöst hat. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark vorsichtig herauskratzen. Die Hälfte vom Vanillemark, mit der halben Zimtstange und den Zwetschgen zu der Rotwein-Zucker-Mischung geben und so lange köcheln lassen (5-10 Minuten), bis die Haut der Zwetschgen leicht wellig wird. Zimtstange entfernen und mit der in kaltem Wasser angerührten Stärke binden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Daniela Bierbaum am 28. Oktober 2020

# Karotten-Taler, Karotten-Kochbananen-Stampf mit Curry-Dip

## Für zwei Personen

### Für den Karottentaler:

250 g Karotten	30 g feine Haferflocken	1 Schalotte
1 Ei (M)	25 g Kokoschips	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
30 g Mehl (Type 1050)	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Karottenstampf:

300 g Möhren	75 g rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 Kochbanane	1 Limette
15 g Ingwer	1 EL Rapsöl	200 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ Bund Koriandergrün	Salz	Pfeffer
Cayennepfeffer		

### Für den Frischkäsedip:

1 Zitrone	200 g Frischkäse	1 EL süße Chilisauc
1 EL Aprikosenkonfitüre	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver	Salz
Pfeffer	Cayennepfeffer	

### Für den Curry-Soja-Dip:

125 g Naturtofu	200 ml Sahne	2 EL Mango Chutney
1 TL Currypulver	Salz	Pfeffer

## Für den Karottentaler:

Den Ofen auf 80 Grad Warmhalten-Funktion vorheizen.

Karotten schälen, von Enden befreien und mittelfein raspeln. Raspel mit einem Küchenpapier ausdrücken. Kokoschips hacken. Schalotte abziehen und fein würfeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Ei mit Salz und Pfeffer in einer Schüssel glattrühren. Mehl dazusieben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Karotten, Nüsse, Kokoschips und Chili unter den Teig mischen. Mit einem Esslöffel kleine Mengen von der Masse abstechen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Teigmengen in die Pfanne geben und etwas flach drücken. Rösti auf jeder Seite ca. 2 Minuten lang goldbraun und knusprig ausbacken. Fertige Rösti im Ofen warm halten.

## Für den Karottenstampf:

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und hacken. Ingwer schälen und reiben. Karotten schälen, von Enden befreien und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Von der Kochbanane die Enden abschneiden. Kochbanane in 3-4 Stücke schneiden, diese seitlich einritzen und schälen. Geschälte Bananen in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel 3-4 Minuten im Öl glasig dünsten und Knoblauch dazugeben und 1 Minute mitdünsten.

Karotten dazugeben und unter Rühren 3-4 Minuten mitbraten. Ingwer hinzugeben. Fond angießen und alles aufkochen. Kochbananen hinzufügen und zugedeckt 20-25 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Limette waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Halbieren, auspressen und 1,5 EL Saft auffangen. Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein würfeln.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und sowohl die Stiele als auch die Blätter hacken.

Gemüse weiterkochen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Topf vom Herd nehmen und das Gemüse mit dem Kartoffelstampfer zu einem Stampf verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Limettensaft abschmecken. Limettenschale und jeweils die Hälfte vom Koriandergrün und der Chiliwürfel unterheben, den Rest darüberstreuen.

## Für den Frischkäsedip:

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Frischkäse mit einem Spritzer Zitronensaft,

ChilisaUCE, Konfitüre, Currypulver, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer in ein hohes Gefäß geben und alles mit einem Stabmixer zu einem Dip pürieren.

**Für den Curry-Soja-Dip:**

Tofu klein würfeln und zusammen mit Sahne pürieren. Chutney, Curry, Salz und Pfeffer hinzugeben und nochmals pürieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Klose am 29. Juli 2020

# Kartoffel-Bällchen in Curry mit Mango-Rettich-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Kartoffelbällchen:

2 mehligk. Kartoffeln (200 g)	1 Karotte (30 g)	25 g Kichererbsen
2 EL Cashewmus	10 g Speisestärke	Öl
$\frac{3}{4}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Garam Masala	1 TL Salz

### Für das Curry:

65 g TK Erbsen	1 kleine rote Zwiebel (70 g)	2 Knoblauchzehen
2 cm frischer Ingwer	200 g passierte Tomaten	Geröst., gesalz. Cashewkerne
2 EL Cashewmus	4 Zweige Koriander	1 EL Kokosmilch
2 EL Pflanzenöl	1 TL gemah. Kreuzkümmel	1 TL gemahl. Koriander
$\frac{1}{2}$ TL Garam Masala	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer	2 getrock. Lorbeerblätter
$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Zimt	$\frac{1}{4}$ TL Asfoetida	$\frac{3}{4}$ TL Kurkuma
1 TL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Salz	

### Für den Mango-Salat:

1 mittelgroße Thai Mango	$\frac{1}{4}$ Rettich	4 Radieschen
4 Zweige Koriander	1 Limette, 1 EL Saft	1 EL Sojasauce
1 TL Zucker	$\frac{1}{4}$ TL Meersalz	$\frac{1}{4}$ TL schwarzer Pfeffer

### Für die Roti:

225 g Chapati Roti-Mehl	2 EL Rapsöl	1 EL schwarzer Sesam
Salz		

### Für die Garnitur:

1 Bananenblatt

### Für die Kartoffelbällchen:

Die Kartoffeln in einen Topf geben mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und weichkochen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und zerdrücken. Karotte schälen und fein reiben. In einer großen Schüssel Kichererbsen zerstampfen. Zerdrückte Kartoffeln, geriebene Karotte, Cashewmus, Speisestärke, gemahlene Kreuzkümmel, Garam Masala und Salz hinzufügen und alles gut vermischen. Hände befeuchten und aus der Kartoffelmischung walnussgroße Bällchen formen. Vorsichtig 4-6 Bällchen ins heiße Öl geben. 3-5 Minuten unter häufigem Wenden goldbraun frittieren. Bällchen herausheben und abtropfen lassen.

### Für das Curry:

Rote Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer fein reiben. In einem großen Topf Öl auf mittlerer Flamme erhitzen. Gehackte Zwiebel, Knoblauch, geriebenen Ingwer, gemahlene Kreuzkümmel, Koriander, Garam Masala, Cayennepfeffer, Lorbeerblätter, Zimt und Asfoetida hinzufügen. Kurz anrösten.

Passierte Tomaten zugeben, 200 ml Wasser und zum Kochen bringen.

Flamme herunterstellen und 5-8 Minuten unter regelmäßigem Rühren köcheln, bis die Sauce dunkler wird.

Cashewmus, Kurkuma, Salz und Zucker einrühren. Weitere 4-6 Minuten unter regelmäßigem Rühren köcheln, bis die Sauce eindickt.

Kartoffelbällchen und Erbsen hineingeben. 3-5 Minuten halb abgedeckt auf niedriger Flamme unter gelegentlichem Rühren köcheln.

Koriander abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Mit gehacktem Koriander, Kokosmilch und Cashewkernen garnieren.

**Für den Mango-Rettich-Salat:**

Mango und Rettich schälen und in feine Streifen schneiden Alle Zutaten in eine große Schüssel geben. Nach Geschmack mehr Salz und Limettensaft hinzufügen.

In Schüsseln servieren und mit Koriander und geriebenen Radieschen garnieren.

**Für die Roti:**

Mehl in eine Schüssel geben und mit dem Salz und Sesam vermischen.

Eine Mulde in die Mitte drücken. Öl hineingeben und mit den Fingern alles fein krümelig verreiben. 150 ml warmes Wasser hinzugeben und nach und nach mit weiteren 25 ml zu einem weichen, geschmeidigen Teig kneten. Teig mit Öl einreiben und in Klarsichtfolie wickeln, damit er nicht austrocknet. Teig in 8 Teile teilen und zu Kugeln formen.

Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche eine Teigkugel zu einem etwa 5 mm dicken Kreis ausrollen.

2-3 Minuten pro Seite in der Pfanne backen, bis sich auf beiden Oberflächen dunkle Flecken bilden.

**Für die Garnitur:**

Bananenblatt zurechtschneiden und dekorativ anrichten.

Curry und Salat in indischen Kupferschälchen anrichten. Roti separat auf einem Teller anrichten und servieren.

Miriam Fischer am 02. Dezember 2020

# Kichererbsen-Frikadellen mit Möhren und Kartoffel-Stampf

## Für zwei Personen

### Für die Frikadellen:

100 g Kichererbsen	1 Stück Reiswaffel	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel	1 EL mittelscharfer Senf	1 EL Tomatenmark
1 Bund Petersilie	50 g Kichererbsenmehl	50 g Paniermehl
50 g Weizenmehl	1 TL Korianderpulver	1 TL Kümmel
1 EL süßes Paprikapulver	1 EL Piment	150 ml Rapsöl
1/2 TL Salz	1/2 TL bunter, gemahl. Pfeffer	

### Für Zwiebeln und Möhren:

250 g Möhren	3 mittelgroße Zwiebeln	100 ml trockener Rotwein
50 ml Portwein	Sonnenblumenöl	

### Für die Sauce:

2 große Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	100 ml trockener Rotwein
50 ml Portwein	150 ml Gemüsefond	1 Zweig Thymian
1 EL Zucker	Sonnenblumenöl	

### Für den Stampf:

150 g Kartoffeln	vegane Crème-fraîche	1 Muskatnuss
1 TL Ursalzzsteine	Pfeffer	

### Für die Petersilie:

1 Bund Petersilie	1 Zitrone	1 EL Honig
-------------------	-----------	------------

## Für die Frikadellen:

Die Kichererbsen abgießen und den Saft auffangen. Kichererbsen zerdrücken.

Reiswaffeln in kleine Krümel zerdrücken und mit 2 EL warmen Wasser aufgießen. Zwiebel abziehen und in kleinen Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Zwiebel und Knoblauch zur Reiswaffel geben.

Petersilie abrausen, trockenwedeln und hacken. Einige Blätter für die Garnitur beiseitelegen. Senf, Kümmel, Paprikapulver, Petersilie, die Hälfte des Kichererbsenmehls, Tomatenmark, Koriander, Piment, Salz, Pfeffer und die Hälfte vom Kichererbsenwasser zur Reiswaffel geben.

Zerdrückte Kichererbsen hinzufügen. Alles zu einer Masse kneten. Mit weiteren Kichererbsen verdicken, falls nötig. Aus der Masse mit nassen Händen kleine Frikadellen formen. Den restlichen Kichererbsensaft mit einem Schneebesen aufschlagen, sodass er wie Eiweiß-Schaum steht. Paniermehl mit restlichem Kichererbsenmehl mischen. Frikadellen zuerst im Weizenmehl wenden, dann vorsichtig im Kichererbsen-Schaum drehen und schließlich im Paniermehl wenden. Frikadellen in heißem Öl goldbraun ausbraten.

## Für Zwiebeln und Möhren:

Möhren waschen, trockentupfen, von Enden befreien und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und in Scheiben schneiden.

Möhren und Zwiebeln kurz in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Mit Rotwein und Portwein ablöschen und mindestens 20 Minuten bedeckt köcheln lassen. Dann so lange braten, bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist.

## Für die Sauce:

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Zucker und Öl in einer beschichteten Pfanne kurz anbraten und karamellisieren. Thymian abrausen, trockenwedeln und dazugeben. Mit Fond, Rotwein und Portwein ablöschen und köcheln lassen. Zum Schluss mit einem Stabmixer zu einer Weinsauce verarbeiten und durch ein Sieb passieren.

## Für den Stampf:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Kartoffeln schälen, klein schneiden und weichkochen. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Fertig gegarte Kartoffeln zerstampfen, mit einer Gabel zerdrücken und mit Crème fraîche vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

**Für die Petersilie:**

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und ca. 10 Minuten in Zitronensaft und Honig einlegen.

Frikadellen, Stampf, Zwiebeln und Möhren auf den Teller legen.

Rotweinsauce in eine extra Schüssel oder zwischen die Zwiebeln und Möhren geben. Über den Stampf die Zitronen-Petersilie legen. Das Gericht servieren.

Violetta Palatinus-Acs am 27. Juli 2020

# Konfiertes Eigelb mit Blumenkohl-Röschen, Kürbis-Spiegel

**Für zwei Personen**

**Für das konfierte Eigelb:**

4 Eier 4 EL Butterschmalz

**Für die Blumenkohl-Röschen:**

20 g Blumenkohl 3 EL Butter 10 g Petersilie

5 EL Paniermehl Salz Pfeffer

**Für den Kürbis-Spiegel:**

300 g Butternusskürbis 1 Limette 1 TL Honig

$\frac{1}{2}$  cm Ingwer Stärke Chili, Salz, Pfeffer

**Für den Joghurt:**

100 g Naturjoghurt 1 TL Ras-el-Hanout  $\frac{1}{2}$  TL Salz

**Für die Garnitur:**

$\frac{1}{2}$  Blumenkohl 1 Limette Olivenöl, Salz

**Für das konfierte Eigelb:**

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Butterschmalz in einen Topf geben, bei niedriger Hitze auslassen und auf 50 Grad erhitzen.

Eier trennen und dabei die Eigelbe auffangen. Flüssiges Butterschmalz auf vier Espressotassen aufteilen und je ein Eigelb hinzugeben. Eigelbe im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten konfieren.

**Für die Blumenkohl-Röschen:**

Blumenkohl in Röschen teilen, waschen und trockentupfen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Röschen langsam anbraten.

Nach ca. 10 Minuten Paniermehl hinzugeben und leicht mitrösten.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Petersilie vor dem Servieren unter den Blumenkohl heben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Kürbis-Spiegel:**

Limette unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Ingwer reiben.

Kürbis schälen, vom Kerngehäuse befreien und grob schneiden.

Kürbis in einen Entsafter geben und entsaften. Den Kürbissaft in eine flache Pfanne geben und reduzieren lassen. Reduzierten Kürbissaft mit 2 Teelöffel Limettenabrieb, 2 Esslöffel Limettensaft, Honig, Ingwer, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Sud ggf. mit Stärke binden.

**Für den Joghurt:**

Joghurt mit Ras el-Hanout und Salz glatt rühren.

**Für die Garnitur:**

Blumenkohl in Röschen teilen und fein hobeln. Limette halbieren und den Saft auspressen. Gehobelte Blumenkohl-Röschen mit 1 Esslöffel Limettensaft, Olivenöl und Salz marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Marignoni am 22. Oktober 2020

# Linguine mit Kräuterseitlingen in Weißwein-Sahne-Soße

**Für zwei Personen**

**Für die Linguine:**

3 Eier	$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	300 g Mehl
1 Prise Salz	Mehl	

**Für die Kräuterseitlinge:**

250 g dicke Kräuterseitlinge	1 Zitrone	40 g Butter
150 ml Sahne	50 ml trockener Weißwein	1 Bund Schnittlauch
Salz	Pfeffer	

**Für die Linguine:**

Das Mehl auf eine Arbeitsfläche geben und in die Mitte eine Kuhle formen. Eier, Salz und Öl in die Kuhle geben.

Zunächst mit einer Gabel vorsichtig das Ei verquirlen. Nach und nach etwas Mehl vom Rand mit einarbeiten, bis eine sämige Masse entsteht.

Dann mit dem restlichen Mehl verkneten.

Sobald der Teig weder an den Händen noch an der Arbeitsfläche kleben bleibt, von Hand oder mit einer Nudelmaschine dünn ausrollen und in die gewünschte Form in etwa 4 mm dünne Linguine schneiden. Etwas Mehl über die Nudeln geben.

Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln in das Wasser geben. 3- 4 Minuten kochen, bis sie die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

**Für die Kräuterseitlinge in Weißwein-Sahnesauce:**

Die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen.

Die Kräuterseitlinge putzen und knapp über dem Stiel abschneiden. Die Stiele und Köpfe erst in Scheiben und dann in Streifen schneiden, so dass sie in etwa die Dicke von Spaghetti haben.

Die Pilze zur geschmolzenen Butter geben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei etwas höherer Temperatur anbraten. Mit Weißwein ablöschen und ca. 8 Minuten unter gelegentlichem Rühren dünsten.

Die Sahne steif schlagen, unterheben und kurz unter Rühren aufkochen.

Die Temperatur reduzieren und rühren, bis die Sahne leicht eindickt.

Zitrone auspressen und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Schnittlauch abbrausen, in kleine Ringe schneiden und dazugeben. Zum Schluss mit Linguine vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maximilian Zindel am 07. Oktober 2020

# Mildes gelbes Kichererbsen-Curry mit Naan

## Für zwei Personen

### Für das Curry:

400 g Kichererbsen	1 rote Paprika	1 Karotte
250 g Brokkoli	150 g Zuckerschoten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	50 g Cashewkerne	400 ml Kokosmilch
1 TL gelbe Currypaste	2 EL Sojasauce	1 EL Fischsauce
1 EL Austernsauce	Sesamöl	5 cm Ingwer
3 Stangen Zitronengras	4 getrocknete Kaffirblätter	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt	$\frac{1}{2}$ TL gemahlene Currypulver	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für das Naan:

50 g Butter	50 g Naturjoghurt, 3,5%	65 ml Milch
1 Ei	125 g Weizenmehl	1 Päckchen Backpulver
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	1 EL neutrales Öl	$\frac{1}{2}$ TL Salz

### Für das Kichererbsencurry:

Die Paprikaschote waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Karotte schälen und klein schneiden.

Brokkoliröschen von den Stielen trennen und waschen.

Zwiebel abziehen und klein schneiden. Paprika, Karotte, Brokkoli, und Zwiebeln in einer Pfanne mit Sesamöl anbraten.

Zuckerschoten waschen, putzen und von Enden befreien. In Salzwasser ca. 5 Minuten kochen. Abgießen und beiseite stellen.

Kichererbsen abgießen, unter Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein würfeln.

Sesamöl in einem beschichteten Wok erhitzen, Knoblauch und Currypaste darin anschwitzen. Mit Kokosmilch ablöschen. Zitronengras, Kaffirblätter und Ingwer hinzugeben und köcheln lassen. Den Sud mit Sojasauce, Fischsauce, Austernsauce sowie Kreuzkümmel, Currypulver, Zimt, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das gebratene Gemüse hinzugeben und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Anschließend die Kichererbsen und Zuckerschoten unterheben und das Curry erneut abschmecken.

Cashewkerne in einer Pfanne anrösten. Vor dem Servieren über das Curry geben.

### Für das Naan:

Butter in einem Topf schmelzen. Joghurt, Milch, Ei, Mehl, Backpulver, Zucker, Öl und Salz in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig in drei Teile teilen und jeweils zu Kugeln formen.

Anschließend jede Kugel zu einem Teigfladen ausrollen. Eine beschichtete Pfanne ohne Öl erhitzen und die Teigfladen nacheinander ca. 1 bis 2 Minuten von jeder Seite anbraten. Aus der Pfanne nehmen und die Fladen mit geschmolzener Butter bestreichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jennyfer Grossmann am 27. Januar 2020

# Mille-feuille von Steinpilz, Birne mit Wurzel-Soße

## Für zwei Personen

### Für das Mille-feuille:

10 Scheiben Wan-Tan-Teig      Öl

### Für die Pilzmasse:

300 g Steinpilze	2 Schalotten	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
3 EL Butter	100 ml Sahne	200 g Schmand
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

### Für die Birnenschicht:

1 Birne	1 Zitrone	2 EL Honig
1 cm Ingwer	100 ml süßer Weißwein	$\frac{1}{2}$ Bund Oregano

### Für die Petersilienwurzelsauce:

250 g Petersilienwurzeln	500 ml Gemüsefond	2 Lorbeerblätter
200 ml Sahne	2 EL Butter	50 ml Wermut
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

### Für das Mille-feuille:

Zum Frittieren der Wan-Tans Öl in einem Topf erhitzen.

Wan-Tan-Teig in rechteckige Stücke schneiden (7x12 mm).

Sobald das Öl heiß ist, die Wan-Tan-Stücke für ein paar Sekunden frittieren bis sie kross und goldbraun sind. Herausnehmen und auf Küchenpapier lagern.

### Für die Pilzmasse:

Schalotten abziehen und fein würfeln. Steinpilze putzen, grob würfeln und in Butter scharf anbraten. Eine halbe Minute später Schalotten dazugeben. Mit Sahne ablöschen. Knoblauch abziehen, rein pressen und mit Salz und Pfeffer würzen und evtl. mit etwas Zucker abschmecken. Mit Schmand zu einer cremigen Konsistenz verrühren.

Achtung: Die Pilzmasse darf nicht zu wässrig/ flüssig sein, damit sie die Böden der Wan Tan nicht durchweicht.

### Für die Birnenschicht:

Schale der Zitrone abreiben. Oregano abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Birne schälen, entkernen und in Scheiben schneiden (etwa einen halben Finger breit). Die Scheiben in etwas Butter bei leichter bis mittlerer Hitze von beiden Seiten nur ganz kurz anbraten und dann mit etwas Weißwein ablöschen. Die Birne sollte keine Farbe bekommen haben. Mit Honig, Ingwer und einer guten Handvoll Oregano würzen. Weiter dünsten lassen, bis sie weich ist.

Mit etwas Zitronenschale abschmecken.

### Für die Petersilienwurzelsauce:

Petersilienwurzeln putzen, schälen und zusammen mit zwei Lorbeerblättern im Gemüsefond weich garen. Lorbeerblätter herausnehmen. Mit dem Stabmixer pürieren, Sahne angießen und aufkochen lassen. Wermut dazu gießen und weiter sehr leicht köcheln lassen. Die Sauce mit der Butter verfeinern und mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Zucker würzen.

Wan Tans mit der Pilzmasse und Birnen auf Teller schichten. Mit der Pilzmasse oben enden und mit Petersilienwurzelgrün garnieren. Sauce daneben geben und servieren.

Luka Götttsche am 15. Oktober 2020

# Nougat-Knödel mit Orangen-Ragout

## Für zwei Personen

### Für die Knödel:

250 Magerquark	80 g Nougat	1 Orange
1 Zitrone	100 g Kokosflocken	1 Ei
2 EL Brösel	60 ml Rum	1 TL dunkles Kakaopulver
1 Vanilleschote	100 g feiner brauner Zucker	1 Prise Salz

### Für das Orangenragout:

2 große Orangen	250 ml Orangensaft	1 EL Ahornsirup
40 ml Rum	1 Zimtstange	$\frac{1}{2}$ Sternanis
2 Nelken	1 Zweig Minze	1 TL Speisestärke
10 g Butter	1 EL feiner Zucker	

### Für die Garnitur:

Puderzucker

### Für die Knödel:

Die Kokosflocken im Ofen oder einer Pfanne goldbraun rösten. 50 g Nougat zerlassen. Vanilleschote der Länge nach halbieren und Mark auskratzen. Quark mit Ei, Salz, Brösel, Rum, Orangen- und Zitronenschale, dem Mark einer  $\frac{1}{2}$  Vanilleschote, Kakaopulver und zerlassenen Nougat mischen und für 20 Minuten kaltstellen.

Anschließend 6 Knödel aus der Masse formen und mit je 5 g Nougat füllen. Im siedendem, mit Rum, der ausgekratzten Vanilleschote und braunem Zucker gewürzten Wasser ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Danach in Zucker und den Kokosflocken wälzen.

### Für das Orangenragout:

Zucker in einer Pfanne karamellisieren, Butter dazugeben und mit dem Orangensaft ablöschen. Zimtstange, Sternanis und Nelken dazugeben und etwas einkochen lassen. Orangen schälen und filetieren. Den eingekochten Saft mit etwas Rum abschmecken und mit Speisestärke ein bisschen binden. Mit Ahornsirup abschmecken. Die Orangenfilets kurz in der Sauce erwärmen und sofort anrichten. Minze abbrausen, trockenwedeln, kleinhacken und Ragout damit garnieren.

### Für die Garnitur:

Knödel mit Puderzucker bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gerda Frauenlob am 27. Februar 2020

# Paneer Butter Masala mit Basmati

## Für zwei Personen

### Für das Masala:

100 g TK Erbsen	250 g fester Paneer-Käse	$\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel
3 Knoblauchzehen	100 ml Sahne	400 g passierte Tomaten
2 TL Blütenhonig	1 Stück Ingwer	1 TL Bockshornkleebblätter
$\frac{1}{2}$ TL Zimt	$\frac{1}{4}$ TL gemahlene Nelken	2 EL Butter
Rapsöl	1 TL Salz	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer

### Für den Reis:

220 g Basmati Reis	1 Stück Butter	2 EL Rapsöl
1 TL Kurkuma	Salz	

### Für die Garnitur:

15 g Erbsen	Mandelblättchen	1 Schuss Sahne
2 Zweige Koriander		

### Für das Masala:

Den Paneer in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und klein würfeln.

Ingwer schälen und reiben. Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken.

Butter bei mittlerer Hitze zerlassen und Zwiebeln darin 5 Minuten unter Rühren anschwitzen, bis sie glasig sind und zu bräunen beginnen. Ingwer und Knoblauch hinzugeben, dann die passierten Tomaten hinzufügen.

Deckel auflegen und 10 Minuten kochen, bis die Sauce dickflüssig ist.

In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen, dann die Paneer-Würfel hineingeben und dabei regelmäßig wenden.

Bockshornkleebblätter, Zimt, Nelken, Cayennepfeffer, Honig und Salz zur Sauce geben und unterrühren. Paneer hinzufügen und 5 Minuten ziehen lassen, bis er durchgewärmt ist. Erbsen und Sahne hinzugeben.

### Für den Reis:

Reis mehrmals in kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar bleibt. 10 Minuten in warmem Wasser einweichen, dann abgießen. 375 ml Wasser in einem Topf aufkochen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Den abgegossenen Reis zusammen mit Salz hineingeben und bei mittlerer Hitze mehrfach im Öl umrühren, um ihn damit zu überziehen. Das aufgekochte Wasser hinzugießen, abdecken und aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren. Reis 10 Minuten abgedeckt garen.

Reis vom Herd nehmen und weitere 10 Minuten quellen lassen. Kurz vor dem Servieren nach Belieben einige Butterflocken auf dem Reis verteilen und den Reis leicht mit der Gabel auflockern. Kurkuma in etwas Wasser auflösen und Reis damit einfärben.

Es gibt verschiedene Methoden, Reis zu kochen: U.A. gibt es die Wassermethode, wo man den Reis in ganz viel Wasser kocht, was den Vorteil hat, dass toxische Stoffe ausgeschwemmt werden. Eine andere Methode ist die 2:1 Methode, wo man ein Verhältnis Reis und zwei Verhältnisse Wasser hat und die Flüssigkeit komplett verdampft ist.

### Für die Garnitur:

Mandelblättchen in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Das Gericht mit Mandelblättern, Koriander, Erbsen und Sahne beträufeln und bestreuen. Reis mit Koriander anrichten. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Miriam Fischer am 27. Juli 2020

# Panierte Schwarzwurzeln, Kartoffel-Lauch-Walnuss-Strudel

## Für zwei Personen

### Für die Schwarzwurzeln:

250 g Schwarzwurzeln	1 Zitrone	1 Ei
3 EL Milch	300 g Butterschmalz	30 g Mehl
30 g Semmelbrösel	Salz	Pfeffer

### Für den Strudel:

1 Packung Blätterteig	200 g vorw. festk. Kartoffeln	1 Stange Lauch
20 g Walnüsse	2 Eier	100 g Butter
20 g Parmesan	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für die Radieschensauce:

$\frac{1}{2}$ Bund Radieschen	100 g Sahne	100 g Crème-fraîche
200 ml Weißwein	$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie	Öl, Salz, Pfeffer

### Für die Schwarzwurzeln:

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Schwarzwurzeln waschen, schälen und in Salzwasser bissfest blanchieren, dann abseihen und abtropfen lassen.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben.

Schwarzwurzeln mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen. Ei und Milch verquirlen. Schwarzwurzeln in Mehl, Ei-Milch-Mischung und Semmelbrösel panieren. Butterschmalz in einer Pfanne auslassen und die Schwarzwurzeln goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für den Strudel:

Butter in einem Topf auslassen, bräunen und auf diese Weise eine Nussbutter herstellen. Kartoffeln schälen und mit einem Hobel in Scheiben schneiden. In Salzwasser kurz ankochen, dann abgießen.

Lauch putzen, fein schneiden und leicht in einer Pfanne in etwas Rapsöl anbraten. Parmesan reiben. Walnüsse hacken. Einige Walnüsse für die Garnitur beiseitelegen. Gekochte Kartoffeln mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Ein Ei, Parmesan, gehackte Walnüsse und angeschwitzten Lauch zur Kartoffelmasse geben und alles vermengen. Blätterteig auslegen, mit Nussbutter bestreichen und die Kartoffel-Lauch-Masse auf den Teig geben. Zu einem Strudel einrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Ei trennen, dabei das Eigelb auffangen.

Eigelb leicht verquirlen und den Blätterteig damit bestreichen. Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.

### Für die Radieschensauce:

Radieschen putzen, in Stifte schneiden und in einer Pfanne in etwas Öl anbraten. Mit Weißwein ablöschen und kurz einreduzieren lassen. Sahne angießen und etwas köcheln lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Radieschen-Sahne-Sauce mit Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken. Crème fraîche einrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Marignoni am 19. November 2020

# Paprika-Risotto mit gebackenem Ziegenkäse

## Für zwei Personen

### Für das Risotto:

200 g Risottoreis	1 rote Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprikaschote
2 St. Staudensellerie	100 ml passierte Tomaten	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	3 EL Butter
100 g Mascarpone	2 EL flüssiger Honig	1 Liter Gemüsefond
400 ml Wermut	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für den Ziegenkäse:

125 g Ziegenkäserolle Butter 100 g Mehl

**Für die Garnitur:** Trüffelöl 2 Zweige glatte Petersilie

### Für das Risotto:

Den Gemüsefond in einen Topf geben und zum Kochen bringen.

Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Sellerie putzen, waschen, trockentupfen und ggf. von Fäden befreien. Ebenfalls fein hacken. Olivenöl und Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Sellerie darin andünsten. Reis dazugeben, die Temperatur erhöhen und ca. 1 Minute unter Rühren glasig braten. Mit Wermut ablöschen und solange rühren, bis der Alkohol verflogen ist.

Dann die passierten Tomaten dazugeben. Eine Kelle des heißen Fonds hinzugeben, salzen und einkochen lassen.

Paprikaschoten und Chilischote waschen, trockentupfen, halbieren, dann von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Zum Risotto geben und mit garen. Unter Rühren immer wieder Gemüsefond zum Risotto geben bis der Reis die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Dann den Topf vom Herd ziehen, Mascarpone einrühren und mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Risottoreis sollten Sie immer ungewaschen verarbeiten, denn durch die natürliche Reisstärke, die am Korn haftet, bekommt Ihr Risotto von allein eine schöne Bindung ohne, dass man viel Parmesan oder, wie in diesem Fall, Mascarpone einrühren muss.

### Für den Ziegenkäse:

Ziegenkäserolle in ca.  $\frac{1}{2}$  cm dicke Scheiben schneiden. In Mehl wenden.

Butter in eine Pfanne geben und erhitzen. Ziegenkäsetaler darin von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

### Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Als Garnitur verwenden.

Trüffelöl vor dem Servieren über das Risotto träufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marcus Feuerstein am 31. August 2020

# Parmesan-Gnocchi, Salbei-Butter, Fenchel-Orangen-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Gnocchi:

500 g festk. Kartoffeln    50 g Hartweizengrieß    100 g Parmesan  
150 g Mehl                      Salz

### Für die Salbeibutter:

100 g Butter                      5 Salbeiblätter              Salz, Pfeffer

### Für den Salat:

1 Knolle Fenchel                2 Orangen                      2 EL Parmesan  
2 EL Honig                        2 EL Olivenöl                Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

3 EL Semmelbrösel              Pinienkerne                    2 EL Parmesan  
1 Zweig Petersilie                Pfeffer

### Für die Gnocchi:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Kartoffeln schälen, fein würfeln und in ausreichend Salzwasser ca. 10-15 Minuten weichkochen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und Grieß, 1 TL Salz und etwas Mehl dazugeben, bis ein Teig entsteht.

Parmesan reiben und zusammen mit dem restlichen Mehl dazugeben, bis der Teig nicht mehr klebt. Teig in zwei Teile teilen und auf einer bemehlten Fläche zu Würsten rollen. Daraus die Gnocchi mit einem Messer abteilen und in Salzwasser garen, bis sie oben schwimmen.

### Für die Salbeibutter:

Butter in einer Pfanne zerlassen und kurz anbräunen lassen, sodass Nussbutter entsteht. Salbeiblätter abzupfen, grob hacken und kurz in der Butter ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Salat:

Orangen waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Orangen halbieren, filetieren, auspressen und den Saft auffangen. Saft mit Salz, Pfeffer, Honig, dem Orangenabrieb und dem Öl verrühren. Fenchel putzen, halbieren und mit einer Küchenreibe in dünne Ringe schneiden. Fenchel zusammen mit den Orangenfilets in die Marinade geben. Umrühren, etwas Fenchelgrün dazu geben und 15 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Parmesan reiben und Salat damit garnieren.

### Für die Garnitur:

Parmesan reiben. Die fertigen Gnocchi in der Salbeibutter schwenken und auf einen Teller geben. Mit übrigen Pinienkernen garnieren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Semmelbrösel kurz anrösten und zusammen mit der Petersilie, Pfeffer und dem Parmesan über die Gnocchi streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Birte Pehka am 20. Januar 2020

## Pfannen-Pizza mit süßsauren Zwiebeln

**Für zwei Personen:**

**Für die Pfannenpizza:**

4 Cocktailtomaten	25 g Babyspinat	125 g Büffelmozzarella
3 EL Naturjoghurt	3 EL Dinkelmehl, Typ 630	1 Msp. Backpulver
getrockneter Oregano	Salz, Pfeffer	

**Für die süßsauren Zwiebeln:**

2 rote Zwiebeln	2 EL Honig	2 EL Balsamicoessig
Salz		

**Für die Pfannenpizza:**

Den Joghurt, das Mehl und das Backpulver zu einem Teig verkneten und mit einem Nudelholz ausrollen. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und den Teig hineingeben. Tomaten waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Tomaten auf dem Boden verteilen und den Mozzarella darüber reiben. Deckel auf die Pfanne legen und den Käse schmelzen lassen. Spinat waschen und trockenschleudern. Auf die Pizza geben und einfallen lassen. Mit Pfeffer würzen.

**Für die süßsauren Zwiebeln:**

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Honig in einer Pfanne erwärmen und die Zwiebelringe hineingeben. Zwiebeln darin kurz garen, mit Balsamico ablöschen und mit Salz würzen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Malin Veith am 11. Juni 2020

# Pochierte Eier, Minz-Joghurt, Kichererbsen, Pfannenbrot

## Für zwei Personen

### Für die pochierten Eier:

4 Eier 3 EL Tafelessig

### Für den Minz-Joghurt:

350 g griech. Joghurt	50 ml Milch	1 Zitrone
1 Msp. Knoblauchpulver	1 Msp. getrockneter Dill	1 Msp. getrockneter Majoran
1 EL getrocknete Minze	25 g Butter	1 EL würziges Tomatenmark
1 TL edels. Paprikapulver	Salz	Pfeffer

### Für die Kichererbsen:

300 g Kichererbsen	2 EL edels. Paprikapulver	1 EL Currypulver
2 EL Olivenöl	Salz	

### Für das Pfannenbrot:

2 Stangen Lauch	70 g Schafskäse	50 g mittelalter Gouda
3 Eier	100 ml Milch	250 g Mehl
1 Pck. Backpulver	Rapsöl	Salz, Pfeffer

### Für die pochierten Eier:

1 Liter Wasser zum Kochen bringen, Essig hineingeben und mit einem Löffel durch Rühren einen Wasserstrudel erzeugen. Eier aufschlagen und vorsichtig in den Strudel hineingeben. Nach etwa 3-4 Minuten die pochierten Eier mit einer Schöpfkelle aus dem Topf entnehmen.

### Für den Minz-Joghurt:

Dill, Majoran, Knoblauchpulver vermengen und in eine Schüssel mit Milch einrühren. Danach mit Joghurt vermengen, mit Minze, Zitronensaft, und einem Schuss Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Anrichten Butter erhitzen, bis sie schäumt und mit Tomatenmark, Paprikapulver und etwas Salz verrühren. Danach absieben und das entstandene Paprika-Öl über den Minz-Joghurt träufeln.

### Für die Kichererbsen:

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Kichererbsen abtropfen lassen. Mit Salz, Paprikapulver, Currypulver und Olivenöl marinieren. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Backofen für ca. 20 Minuten goldbraun backen.

### Für das Käse-Lauch-Pfannenbrot:

Lauch waschen, trockentupfen und klein schneiden. Gouda reiben. Eier aufschlagen und Schafskäse und Gouda hinzufügen. Mit einer Gabel gut zerdrücken, verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lauch, Mehl, Backpulver und Milch hinzugeben und zu einem Teig vermengen.

Die Hände etwas einölen und den Teig zu kleinen Krapfen formen und bei mittlerer Hitze für 4-5 Minuten in einer Pfanne in Öl ausbacken.

Zwischendurch wenden und anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Danach bei 175 Grad für 12 Minuten im Ofen backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Celine Knöll am 16. April 2020

# Portobello mit Kartoffel-Püree, Kräuter-Hollandaise

## Für zwei Personen

### Für den Portobello:

2 Portobello-Pilze	$\frac{1}{2}$ mittelgroße rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ grüne Chilischote	1 kleines Stück Ingwer (5 g)	1 Zweig Basilikum
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	2 EL Balsamico Essig	100 ml Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Salz	Pfeffer	

### Für das Kartoffelpüree:

4 mehlig. Kartoffeln	50 g getrock. Steinpilze	200 ml Sojamilch
30 g Bio-Margarine	2 Prisen Muskat	$\frac{1}{2}$ TL Salz

### Für den Wildkräutersalat:

150 g Wildkräutersalat	5 kleine Kirschtomaten	$\frac{1}{2}$ Schalotte
20 g Pinienkerne	40 ml weißer Balsamico	1 EL Sojasauce
50 ml Gemüsefond	1 TL Senf	50 ml Sonnenblumenöl
50 ml Walnussöl	1 TL brauner Zucker	Salz, Pfeffer

### Für die Kräuter-Hollandaise:

2 Schalotten	80 ml Weißweinessig	100 ml veganer Weißwein
kuechenschlacht.zdf.de	4 Zweige Estragon	4 Zweige Kerbel
1 Lorbeerblatt	200 ml Sojasahne	200 ml Gemüsefond
150 g Bio-Margarine	2 EL Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Kala Namak
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

2 frische Steinpilze	1 TL Margarine	Salz
----------------------	----------------	------

### Für den Portobello:

Die Pilze mit einem Pinsel leicht sauber reiben. Chili klein hacken, Knoblauch und Ingwer reiben. Alle Zutaten, bis auf die Pilze, in einer Schüssel verrühren. Pilze mit der offenen Seite nach oben in eine beschichtete Pfanne legen. Marinade auf beide Pilze gleichmäßig verteilen, ein bisschen von der Marinade auch auf den Boden der Pfanne verteilen, so dass die Pilze sich auch von der unteren Seite vollsaugen können. Pilze 15 Minuten ruhen lassen.

Pilze in der Pfanne anbraten, d.h. anfangs die Hitze hochstellen, dann aber relativ schnell wieder auf mittlere Hitze herunterschalten.

Nach ca. 4-5 Minuten Pilze wenden. Nach ca. 4-5 Minuten wieder wenden und dann jeweils noch mal beide Seiten ca. 2 Minuten braten lassen.

### Für das Kartoffelpüree:

Pilze im Mörser etwas zerstoßen und 5 EL kochendes Wasser darüber geben. Warten bis die Pilze die Flüssigkeit aufgesogen haben und das Ganze mit etwas Sojamilch aufgießen.

Kartoffeln schälen, in kleine Teile schneiden und ca. 20 Minuten in Salzwasser weichkochen. Abgießen und anschließend zerstampfen.

Ggfs. durch ein Sieb streichen. Margarine unterrühren, mit der Sojamilch vermengen, in einem Topf erhitzen. Muskat und Salz hinzugeben.

Steinpilze untermengen, in Margarine anbraten und nochmal abschmecken.

### Für den Wildkräutersalat:

Schalotte abziehen und kleinschneiden. Öle, Essig und Fond, sowie Senf, Sojasauce, Schalotte und Salz, Pfeffer und braunen Zucker in ein hohes Mixgefäß geben und mit einem Mixstab so lange pürieren, bis sich ein homogenes Dressing entwickelt hat.

Kirschtomaten waschen und vierteln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl zart braun rösten. Salat waschen, trockenschleudern, mit dem Dressing übergießen und das Dressing mit den Händen leicht einmassieren.

Tomaten und Kerne darüber streuen.

**Für die Kräuter-Hollandaise:**

Estragon- und Kerbelblätter von den Stielen lösen. Schalotten abziehen, feinwürfeln und mit Weißwein, Weißweinessig und den Kerbel- und Estragonzweigen, sowie dem Lorbeerblatt in einen Topf geben. Bei mittlerer Hitze einkochen lassen, bis etwa 1/3 der Sauce als Reduktion übrigbleiben. Reduktion durch ein feinmaschiges Sieb abseihen. Bio-Margarine schmelzen.

Mehl zu der Margarine geben und gut verrühren.

Leicht köcheln lassen und dann Gemüsefond und Sojasahne dazu gießen. Reduktion dazugeben. Kräuter feinhacken und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Pilze putzen und in Margarine schwenken. Mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Juliane Schmitz am 02. Dezember 2020

# Portobello-Burger, Guacamole, Sour Cream, Gemüsechips

## Für zwei Personen

### Für die Brötchen:

125 g Mehl	1 EL Trockenhefe	1 Ei
20 Walnusskerne	3 EL Sesam	20 ml Pflanzenöl
8 g Zucker	2 TL Salz	

### Für den Pilz:

4 Portobello Pilze	1 Schalotte	4 EL dunkler Balsamico
1 TL Senf	3 EL neutrales Öl	1 TL Knoblauchpulver
2 TL Liquid Smoke	Chiliflocken	Salz, weißer Pfeffer

### Für die Guacamole:

$\frac{1}{2}$ reife Avocado	$\frac{1}{2}$ Tomate	1 Zitrone, 1 TL Saft
1 EL schwarzer Sesam	Chiliflocken	Salz, weißer Pfeffer

### Für die Senf-Sauce:

3 EL mittelscharfer Senf	2 EL Agavendicksaft
--------------------------	---------------------

### Für die Sour Cream:

100 g Creme Legere	75 g Frischkäse	1 EL Apfelessig
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	1 TL Knoblauchpulver	Salz, weißer Pfeffer

### Für die Zwiebeln:

1 rote Zwiebel	25 ml dunkler Balsamico	25 ml roter Portwein
1 TL brauner Zucker	Salz	

### Für das Chutney:

60 g braune Champignons	25 ml dunkler Balsamico	1 TL Olivenöl
1 EL Butter	$\frac{1}{4}$ Vanilleschote	$\frac{1}{2}$ TL Zimt
1 TL Zucker	1 TL eingel. grüne Pfefferkörner	Chiliflocken
Salz	weißer Pfeffer	

### Für die Gemüse-Chips:

100 g Süßkartoffeln	100 g Kartoffel	100 g lila Kartoffeln
Pflanzenöl	Meersalzflocken	

### Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Apfel	$\frac{1}{2}$ Kopfsalat
---------------------	-------------------------

### Für die Brötchen:

Den Ofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Hefe mit 50 ml lauwarmem Wasser, Öl und Zucker verrühren und 5 Minuten gehen lassen. Ei, Salz und Mehl hinzufügen und zu einem glatten Teig verkneten. Teig in 6 gleichgroße Stücke teilen und zu Kugeln formen.

Ungebackene Burgerbrötchen mit jeweils 8 cm Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit einem Handtuch abdecken, 8 Minuten ruhen lassen.

Eiweiß leicht aufschlagen und Burgerbrötchen damit bestreichen. Mit etwas Sesam bestreuen und im heißen Ofen 15 Minuten goldbraun backen.

### Für den Pilz:

Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. In einer Schüssel zusammen mit Balsamico, Senf, 2 EL Öl, Knoblauchpulver, Liquid Smoke, Chili, Salz und Pfeffer verrühren. Portobellos putzen, mit der Marinade einreiben und 20 Minuten ziehen lassen.

In einer Grillpfanne 1 EL Öl erhitzen und die Portobellos je 6-8 Minuten von beiden Seiten anbraten.

### Für die Guacamole:

Avocado halbieren, den Kern entfernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch entnehmen. Zitrone halbieren und auspressen. Mit einer Gabel in der Schüssel zerdrücken, Zitronensaft, Tomatenwürfel und Sesam dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Senf-Sauce:**

Senf mit Agavendicksaft verrühren.

**Für die Sour Cream:**

Crème Legère mit Frischkäse, Apfelessig, Zitronensaft, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer verrühren.

**Für die Zwiebeln:**

Zwiebeln abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Balsamico, Portwein, Salz und Zucker in einem kleinen Topf mischen. Köcheln lassen bis eine sirupartige Flüssigkeit entsteht. Dann die Zwiebeln hinzugeben und ziehen lassen.

**Für das Chutney:**

Champignons putzen, würfeln und in einer Pfanne mit dem Vanillemark scharf anbraten. Butter, Zimt, Chili, Pfefferkörner und den Zucker untermischen. Zucker 2 Minuten karamellisieren lassen und anschließend mit dem Balsamico ablöschen. Köcheln lassen bis die Flüssigkeit verkocht ist. Mit Salz abschmecken.

**Für die Gemüse-Chips:**

Mit einem Hobel das Gemüse in ca. 0,3 cm dicke Scheiben schneiden.

Gemüsechips in einem Topf mit Öl frittieren, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit Meersalz bestreuen.

**Für die Garnitur:**

Auf die untere Brötchenhälfte kommt zunächst eine Schicht Sour Cream, danach Eisbergsalat, der gegrillte, marinierte Portobello, Guacamole, Apfelscheiben und marinierte Zwiebeln. Zum Schluss die obere Brötchenhälfte noch mit der süßen Senf-Sauce bestreichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ann-Kristin Seidler am 08. September 2020

# Rösti-Pilz-Türmchen, Rahm-Kräuterseitlinge, Pilz-Salat

**Für zwei Personen**

**Für den Salat:**

200 g Pfifferlinge	150 g Pflücksalat	1 Schalotte
20 g getrock. Aprikosen	1 Bund Schnittlauch	20 g Dijon-Senf
100 ml Weißweinessig	50 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer		

**Für die Rösti:**

10 festk. Kartoffeln	1 Zwiebel	1 Ei
20 g Mehl	100 ml Rapsöl	Salz, Pfeffer

**Für die Pilze im Türmchen:**

200 g Kräuterseitlinge	1 Schalotte	100 ml Sahne
100 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	50 g Butter
Salz	Pfeffer	

**Für den Salat:**

Die Pfifferlinge gründlich putzen.

Schalotte abziehen und fein Würfeln. Pfifferlinge in etwas Öl andünsten und nach etwa zwei Minuten Schalotten dazugeben und diese auch noch mal etwa zwei Minuten andünsten. Salat waschen, trockenschleudern, Aprikosen fein würfeln. Aus Essig, Senf, Öl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen. Salat mit den Pfifferlingen und Aprikosen in eine Schüssel geben und mit der Vinaigrette übergießen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Zum Salat geben.

**Für die Rösti:**

Kartoffeln schälen und raspeln. Kartoffeln mit Ei, Mehl, Salz und Pfeffer mischen und in einer Pfanne mit Öl goldgelb ausbacken.

**Für die Pilze im Türmchen:**

Kräuterseitlinge putzen und in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erwärmen, Schalotte abziehen, kleinhacken und darin dünsten.

Pilze hinzugeben. Mit Gemüsefond und Sahne ablöschen und einkochen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und zu den Pilzen geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Röstieturm mit abwechselnd Rösti und Pilzmischung schichten. Den Salat dazu anrichten und servieren.

Tim Löffler am 08. September 2020

# Rahm-Pilze mit Semmel-Knödel und Feldsalat

## Für zwei Personen

### Für die Knödel:

5 altbackene Semmeln	1 kleine Zwiebel	125 ml Milch
2 Eier	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für die Pilze:

100 g Egerlinge	100 g Steinpilze	100 g Maronen
100 g braune Champignons	150 g Speck	1 Zwiebel
100 ml Sahne	250 ml Gemüsefond	125 ml Weißwein
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 EL Mehl	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	

### Für den Salat:

2 Scheiben Schwarzbrot	300 g Feldsalat	50 g Speck
Kürbiskernöl	Aceto Balsamico	Salz, Pfeffer

### Für die Knödel:

Einen Topf mit Salzwasser erwärmen.

Die alten Semmeln in dünne Streifen schneiden oder in sehr dicke, grobe Semmelbrösel zerreiben. Milch kurz aufkochen und über das Knödelbrot gießen. Schüssel abdecken und ca. 10 Minuten quellen lassen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zwiebel abziehen und auch sehr fein hacken. Muskatnuss reiben. Eier, Petersilie und Zwiebel zu der Knödelmasse geben und mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen. Masse gründlich, (gern auch mit der Hand) durchkneten. Aus der Masse ca. vier handballgroße Kugeln formen, in das siedende Salzwasser geben und ca. 20 Minuten kochen.

### Für die Pilze:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Pilze putzen und größere Pilze halbieren oder vierteln. Kleine Pilze ganz lassen. Zwiebel abziehen und klein hacken. 1 EL Butter in einer Pfanne zergehen lassen und Zwiebeln, Speck und Pilze darin ca. 10 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Petersilie darüber streuen.

In einer zweiten Pfanne die restliche Butter erhitzen und das Mehl unterrühren. Dabei unter stetigem Rühren eine Mehlschwitze herstellen, bis keine Mehklümpchen mehr vorhanden sind. Anschließend die Mehlschwitze mit Wein und Fond aufgießen und kurz aufkochen lassen.

Salzen und pfeffern. Sahne hinzugeben, rühren und Pilzpfanne unterheben. Nicht mehr kochen lassen.

### Für den Salat:

Salat waschen und trockenschleudern. Schwarzbrot in Würfel schneiden.

Speck würfeln und in einer beschichteten Pfanne (ohne Öl) anbraten, dann die Brotwürfel dazugeben und mitbraten lassen. Salat mit Öl, Balsamico, Salz und Pfeffer anmachen und am Ende die Brot- und Speckwürfel drüberstreuen. Sofort servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

André Hasenberger am 23. September 2020

# Ratatouille-Maultaschen mit Oliven-Schmelze

## Für zwei Personen

### Für die Füllung:

2 EL Semmelbrösel	2 kleine grüne Zucchini	1 Aubergine
1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote	2 Knoblauchzehen
1 Ei	30 ml Olivenöl	1 EL Tomatenmark
1 Zweig Rosmarin	1 TL edels. Paprikapulver	1 EL Peperoncino-Gewürz
Chili	Salz, Pfeffer	

### Für den Teig:

4 Eier	3 EL Olivenöl	400 g Mehl
2 EL Mehl	Salz	

### Für die Oliven-Schmelze:

50 g Semmelbrösel	50 g schwarze Oliven	100 g Butter
Salz		

### Für die Garnitur:

1 Zweig Basilikum	1 Stange Mini-Strauchtomaten
-------------------	------------------------------

## Für die Füllung:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Zucchini und Aubergine waschen, trockentupfen, Enden entfernen und fein würfeln. Beide Paprika waschen, trockentupfen, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein würfeln. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, Nadeln abzupfen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini-, Aubergine-, Paprika- und Knoblauch-Würfel darin anbraten. Tomatenmark und Rosmarin dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Gewürzmischung und etwas Chili würzen. Die Masse in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Semmelbrösel und das Ei unterrühren.

## Für den Teig:

Einen großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Mehl, 3 Eier, Olivenöl und 1 Prise Salz zu einem festen, glatten Nudelteig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank etwa 20 Minuten ruhen lassen. Nudelteig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche auf Bahnen von 30 x 15 cm dünn ausrollen. Übriges Ei trennen, Eigelb auffangen und Eigelb mit 2 EL Wasser verrühren. Je 1 EL Füllung auf der Teigplatte im Abstand von etwa 4 cm verteilen. Die Ränder mit dem verquirlten Eigelb bestreichen und die beiden langen Seiten über die Füllung klappen. Den Teig zwischen den Füllungen mit einem Holzstiel gut andrücken und die Maultaschen mit einem Teigrädchen trennen. Maultaschen mit der Hand etwas flachdrücken, damit die typische Form entsteht. Maultaschen im kochenden Wasser 8- 10 Minuten ziehen lassen. Maultaschen mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und in der Schmelze wenden.

## Für die Oliven-Schmelze:

Butter in einer Pfanne erhitzen und Semmelbrösel darin goldbraun anrösten. Oliven hacken, unter die Semmelbrösel mischen und mit Salz würzen.

## Für die Garnitur:

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Tomaten waschen, trockentupfen und kurz im Ofen backen. Gericht mit den Basilikum-Blättern und den Tomaten garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christiane Rau am 20. Januar 2020

# Ravioli mit Kürbis- Amarettini-Füllung und Salbei-Butter

**Für zwei Personen**

**Für den Ravioli-Teig:**

4 Eier 300 g Hartweizenmehl

**Für die Füllung:**

1 Hokkaido-Kürbis 1 Packung Amarettini 1 Stück Butter  
1 Stück Parmesan 1 Muskatnuss Salz, Pfeffer

**Für die Butter:**

1 Knoblauchzehe 200 g Butter 1 Bund Salbei

**Für den Ravioli-Teig:**

Den Ofen auf 220 Grad vorheizen.

Hartweizenmehl und 3 Eier (1 Ei auf 100 g Mehl) vermengen. Kneten, bis eine homogene Teigmasse vorhanden ist. Teig in Frischhaltefolie 10 Minuten stehen lassen.

Wenn die Füllung fertig ist, quadratische Teigstücke ausschneiden.

Übriges Ei trennen und Eiweiß auffangen. Füllung in die Mitte eines Quadrates geben, die Teigränder mit Eiweiß bestreichen und ein weiteres Quadrat darüberlegen und verschließen. Die fertigen Ravioli in einer Pfanne mit Salbei-Butter schwenken.

**Für die Füllung:**

Kürbis waschen, trockentupfen, halbieren, möglichst klein stückeln und im Anschluss ca. 15 Minuten im Ofen erhitzen. Kürbis zu einer breiigen Konsistenz verarbeiten und Butter hinzugeben. Amarettini zerkleinern und in etwa im Verhältnis 85:15 (Kürbis:Amarettini) zu der Masse hinzugeben.

Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Käse reiben und mit Salz, Muskat und Pfeffer zur Masse geben. Alles gut vermischen.

**Für die Butter:**

Salbeiblätter abzupfen. Butter in einer großen Pfanne schmelzen lassen und Salbeiblätter hineingeben. Butter auf niedriger Stufe (damit die Butter nicht braun wird) ca. 5 Minuten warmhalten. Knoblauch andrücken und mit ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Simon Cilia am 23. September 2020

# Ravioli mit Ziegenkäse-Füllung, Walnuss-Pesto, Spinatbett

**Für zwei Personen**

**Für die Ziegenkäse-Füllung:**

200 g Ziegenfrischkäse	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 Zitrone
3 EL Sahne	2 EL Honig	80 g Parmesan
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer

**Für den Nudelteig:**

400 g Mehl Typ 405	4 Eier	150 g Butter
2 TL Olivenöl	1 Prise Salz	

**Für das Walnuss-Pesto:**

100 g getrock. Öl-Tomaten	3 Knoblauchzehen	1 Zitrone
50 g Parmesan	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	200 g gehackte Walnusskerne
5 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für das Spinatbett:**

200 g frischer Babyspinat	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
1 Muskatnuss	2 EL Butter	Salz, Pfeffer

**Für die Ziegenkäse-Füllung:**

Den Rosmarin, Thymian und Schnittlauch abbrausen und hacken. Den Ziegenfrischkäse mit Sahne, Honig, Rosmarin, Schnittlauch und Thymian vermengen. Zitronensaft auspressen und den Parmesan reiben. Die Käsemasse mit Salz, Pfeffer, einem Spritzer Zitronensaft und Parmesan fein pürieren, so dass eine glatte Creme entsteht.

**Für den Nudelteig:**

Mehl sieben, mit einer Prise Salz auf eine Arbeitsfläche geben und in der Mitte eine Mulde formen. Eier und Olivenöl in die Mulde geben und mit einer Gabel von innen nach außen mit dem Mehl nach und nach vermengen. Den Teig mit den Händen kneten, bis der Teig elastisch ist und glänzt. Den Teig kurz ruhen lassen und mit einer Nudelmaschine in dünne Platten rollen. Aus dem Nudelteig Kreise mit ca. 8 cm Durchmesser ausstechen. Darauf jeweils die Füllung setzen, die Teigränder mit Wasser einpinseln. Zu Halbmonden zusammenklappen und die Ränder mit einer Gabel fest zusammendrücken. Die Ravioli in kochendem Salzwasser wenige Minuten garen. Zum Schluss die Butter in einer Pfanne bräunen und die fertigen Ravioli darin schwenken.

**Für das Walnuss-Pesto:**

Parmesan reiben und den Knoblauch abziehen und hacken. Zitronensaft auspressen und die Petersilie abbrausen und hacken. Eingelegte Tomaten ohne Öl mit gehackten Walnüssen, Parmesan, Knoblauch, Öl und Petersilie zusammen fein mixen. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

**Für das Spinatbett:**

Die Schalotten und die Knoblauchzehen schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Den Spinat hinzugeben und kurz durchschwenken. Mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Juliane Richter am 02. März 2020



# Ravioli, Kürbis-, Spinat-Füllung, Hokkaido-Soße, Pilze

## Für zwei Personen

<b>Für den Nudelteig:</b>	150 g Semola di grano duro	50 g Weizenmehl, Typ 405
$\frac{1}{2}$ TL Salz	1 TL Spinatpulver	
<b>Für die Füllung:</b>	250 g Hokkaido-Kürbis	50 g Blattspinat
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
1 Zweig Rosmarin	1 Muskatnuss	Olivenöl, Salz, Pfeffer
<b>Für die Sauce:</b>	250 g Hokkaido-Kürbis	1 Zitrone
1 cm Ingwer	Piment-d'Espelette	Salz
<b>Für die Kräuterseitlinge:</b>	3 Kräuterseitlinge	20 g Butter
Salz		
<b>Für die Crème fraîche:</b>	2 EL Crème-fraîche	1 Zweig Rosmarin
Salz		

## Für den Nudelteig:

Für den Teig Semola, Weizenmehl, Salz und 90 ml Wasser vermengen und gut verkneten. Teig halbieren und eine Hälfte mit Spinatpulver einfärben. Beide Teighälften für ca. 20 Minuten in den Kühlschrank geben.

## Für die Füllung:

Kürbis putzen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. Dann reiben und in Butter anschwitzen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Sobald der Kürbis weich ist, mit einem Kartoffelstampfer zu einem Püree verarbeiten und mit Rosmarin, Salz und Pfeffer abschmecken.

Spinat putzen, waschen und trockenschleudern. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und in Olivenöl anschwitzen. Spinat hinzugeben und ebenfalls anschwitzen bis er zusammenfällt. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Beide Teige auf Stufe Null ausrollen. Teige mit Wasser bestreichen und abwechselnd schichten. Auf diese Weise 8-10 Lagen herstellen. Dann jeweils eine 5 mm dünne Scheibe abschneiden und mit der Nudelmaschine bis Stufe 6 ausrollen. Kreise aus dem Teig ausstechen und abwechselnd Kürbis- und Spinatfüllung mittig auf die Teigkreise geben, gut verschließen und in Salzwasser al dente garen.

## Für die Sauce:

Kürbis putzen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. Kürbis in Spalten schneiden und entsaften. Kürbissaft auffangen und in einer Sauteuse reduzieren. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Ingwer reiben.

Kürbissud mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Ingwer, Piment d'Espelette und Salz abschmecken.

## Für die Kräuterseitlinge:

Kräuterseitlinge putzen, halbieren und würfeln. Langsam in Butter goldbraun braten. Mit Salz würzen.

## Für die Crème fraîche:

Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, Nadeln abzupfen und diese fein hacken. Mit Crème fraîche verrühren und mit Salz würzen. Creme als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Marignoni am 16. November 2020

## Ravioli, Safran-Schaum, Waldpilzen, Gemüse, Maroni-Püree

### Für zwei Personen

#### Für die Füllung:

1 kleine Burrata	20 g Parmesan	0,1 g Safran
Salz	Pfeffer	

#### Für die Ravioli:

200 g Pasta Mehl	2 Eier	Mehl
1 EL Olivenöl	1 TL Kurkumapulver	1 TL Salz

#### Für das Maroni-Püree:

200 g vorgegarte Maronen	100 ml Schlagsahne	100 ml Gemüsefond
1 EL trockener Sherry	1 TL Crema di Balsamico	Salz, Pfeffer

#### Für die Pilze:

150 g gemischte Waldpilze	1 EL Butter	Salz, Pfeffer
---------------------------	-------------	---------------

#### Für das Gemüse:

1 kleine gelbe Zucchini	5 gelbe Cocktailtomaten	Salz, Pfeffer
-------------------------	-------------------------	---------------

#### Für den Safran-Schaum:

100 ml Sahne	100 ml Gemüsefond	0,1 g gemahlener Safran
1 Prise Salz		

#### Für die Walnüsse:

10 Walnusskerne	2 EL Zucker	1 EL Butter
-----------------	-------------	-------------

**Für die Füllung:** Den Safran in 2-3 Esslöffel Wasser einweichen. Parmesan reiben.

Burrata klein schneiden und mit Safran, 3 EL Parmesan und etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel zu einer geschmeidigen Masse verrühren.

**Für die Ravioli:** Mehl, Ei, Salz und Olivenöl in der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig kneten. Danach für 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Teig mit der Küchenmaschine und dem passenden Pasta-Aufsatz dünn ausrollen und auf der bemehlten Arbeitsfläche ausbreiten. Kreise ausstechen, mit je einem Teelöffel der Füllung belegen und zu runden Ravioli formen. Gut verschließen und in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garkochen.

**Für das Maroni-Püree:** Maronen, Gemüsefond, Schlagsahne, Sherry, Balsamicocreme, Salz und Pfeffer aufkochen und danach in einem Multi Zerkleinerer zu einem feinen Püree verarbeiten. Zum Anrichten in einen Spritzbeutel geben.

**Für die Pilze:** Pilze putzen und halbieren. Butter in einer heißen Pfanne zerlassen und Pilze darin 3-4 Minuten anrösten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Gemüse:** Zucchini waschen und mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden.

Diese mit den Tomaten in einer heißen Pfanne in etwas Öl etwa 5 Minuten anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Safran-Schaum:** Safran, Sahne, Gemüsefond und Salz in einem Topf aufkochen, ein paar Minuten köcheln lassen und vor dem Servieren mit dem Pürierstab aufmixen.

**Für die Walnüsse:** Butter und Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Walnüsse grob hacken und zur Butter-Zucker-Mischung in die Pfanne geben. 1-2 Minuten gemeinsam anbraten und abkühlen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Walnüssen garnieren und servieren.

Katharina Ley am 25. November 2020

# Reis mit Spargel-Curry, Spargel-Tempura-Gemüse

## Für zwei Personen

### Für den Reis-Vulkan:

1 Tasse Basmati-Reis Öl	1 Tasse schwarzen Reis Salz	1 Tasse Rote Bete Saft Pfeffer
----------------------------	--------------------------------	-----------------------------------

### Für die Spargel-Curry-Lava:

4 küchenfertige Riesengarnelen $\frac{1}{2}$ rote Paprika 2 cm frischen Ingwer 200 ml Gemüsefond Salz	8 Stangen weißer Spargel 1 kleine Zwiebel 1 TL gelbe Currypaste 2 Zweige Koriander Pfeffer	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika 1 Zitrone, 1 EL Saft 300 ml Kokosmilch Olivenöl
---	--	--

### Für den Spargel-Tempura-Wald:

1 Brokkoli 150 ml kaltes Mineralwasser Mehl	12 Stangen grünen Spargel 80 g Mehl Öl	1 EL Mayonnaise 20 g Stärke
---	--	--------------------------------

### Für die Mayonnaise:

1 Zitrone, 1 EL Saft 200 ml neutrales Öl 1 Prise weißer Pfeffer	1 Ei 1 TL Zucker	1-2 TL Senf $\frac{1}{2}$ TL Salz
---	---------------------	--------------------------------------

### Für die Garnitur:

2 EL Kokosflocken	Hawaiianisches Lava Salz
-------------------	--------------------------

## Für den Reis-Vulkan:

Den Basmati waschen und mit dem Wasser und dem Rote Bete Saft zum Kochen bringen. Leicht salzen. Den schwarzen Reis in einem weiteren Topf mit gesalzenem Wasser garkochen. Nachdem der Basmati ca. 5-8 Minuten gekocht hat Hitze reduzieren und den Topf mit einem Handtuch zum Ausdämpfen abdecken.

Eine kleine Gugelhupf-Form (10 cm Durchmesser) mit Öl auspinseln.

Den fertig gegarten Rote-Bete-Reis mit schwarzem Reis mischen und in die Gugelhupf-Form füllen, etwas andrücken und auf den Teller zum Anrichten stülpen. Etwas Reis aus der Mitte entfernen und einen Vulkankrater formen.

## Für die Spargel-Curry-Lava:

Zwiebel abziehen und klein hacken. Spargel und Paprika schälen. Ingwer reiben. Spargelspitzen mit ca. 7 cm Länge abschneiden und für das Tempura beiseitelegen.

Spargelstangen und Paprika in ca. 1 cm große Stücke schneiden.

In einem Topf Öl erhitzen und die Zwiebel zusammen mit dem Ingwer und der Currypaste ca. 2 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kokosmilch und Fond angießen und das Curry ca. 10. Minuten köcheln lassen. Zitronen halbieren und Saft auspressen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken.

Geschnittenes Gemüse zum Curry hinzufügen und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Garnelen in kleine Stücke schneiden und kurz vor dem Servieren im Curry gar ziehen lassen.

Koriander unterrühren und mit Zitronensaft abschmecken.

Vorsichtig etwas von dem fertigen Curry in den Reis-Vulkan füllen. Den Rest in einer Sauciere anrichten (der Gast soll das restliche Curry selbst in den Vulkankrater füllen um ihn so zum Ausbruch zu bringen!)

**Für den Spargel-Tempura-Wald:**

Öl in der Fritteuse oder im Topf auf 175 Grad erhitzen.

Brokkoli in kleine Röschen schneiden. Vom grünen Spargel die untere Hälfte schälen und Spargelspitzen abschneiden.

In einem anderen Topf etwas Wasser aufkochen und den Brokkoli und die Spargelspitzen mit Hilfe eines Siebes al dente dämpfen. Beides in Eiswasser abschrecken.

Spargel-Unterhälften in ca. 7 cm lange Stücke schneiden, gut abtrocknen und mit Mehl bestäuben.

Für den Tempura-Teig in einer Schüssel das eiskalte Mineralwasser mit der Mayonnaise verrühren. Dann das Mehl und die Stärke miteinander vermischen und vorsichtig einrühren, aber den Teig nicht glattrühren! Es sollten noch Mehklümpchen zu sehen sein.

kuechenschlacht.zdf.de Die mit Mehl bestäubten Spargelstücke in den Teig tauchen und sofort 2- 4 Minuten frittieren.

Aus der Fritteuse nehmen und auf einem mit Küchenrolle ausgelegten Teller legen und überschüssigen Öl abtropfen lassen.

Das fertige Tempura als Holzschicht anrichten und die gedämpften Brokkoli und Spargelspitzen als Bäume auf dem Teller drumherum dekorieren.

**Für die Mayonnaise:**

Zitrone auspressen. Öl, Zitronensaft, Ei, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker in einen hohen Messbecher füllen. Zauberstab bis auf den Boden absenken und auf voller Stufe einschalten. Wenn die Flüssigkeit beginnt sich zu verbinden, den Zauberstab langsam nach oben ziehen.

Fertige Mayonnaise in ein kleines Gefäß füllen und separat anrichten.

**Für die Garnitur:**

Kokosflocken in einer kleinen Pfanne anrösten und über den Vulkan streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christian-Johannes Weigl am 24. Juni 2020

# Risoni, Portobello-Gorgonzola-Soße, Tomate, Bohnen-Taler

## Für zwei Personen

### Für die Risoni:

250 g Risoni	200 g Portobello	1 Schalotte
200 g Gorgonzola	100 ml Sahne	100 ml Gemüsefond
2 Walnüsse	Butter	Salz, Pfeffer

### Für die Tomate:

1 Coeur-de-Boeuf Tomate	2 EL Honig	50 ml Weißweinessig
Salz	Pfeffer	

### Für den Taler:

150 g weiße Bohnen	50 g Walnüsse	20 g Parmesan
20 g Butter	Salz	Pfeffer

### Für die Risoni:

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Risoni mit Wasser abspülen und in kochendes Wasser geben. Portobello Pilze putzen, Schalotte abziehen und beides in kleine Würfel schneiden und in Butter anschwitzen. Mit Gemüsefond und Sahne ablöschen und etwas einkochen lassen. Nach und nach etwas Gorgonzola dazu geben und auch mit einkochen lassen.

Risoni abschütten, mit kaltem Wasser übergießen anschließend in die eingekochte Gorgonzolasauce geben und unterheben. Mit Walnüssen garnieren.

### Für die Tomate:

Tomate waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Etwas Weißweinessig mit Honig in einem kleinen Topf aufkochen lassen und die Tomatenscheiben darin etwas ziehen lassen.

### Für den Taler:

Bohnen abtropfen lassen und mit den Walnüssen in einem Mixer pürieren. Parmesan reiben und unterheben. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen, auf einem Blech mit Backpapier verteilen und im Ofen backen. Das Weiße Bohnenmus ausstechen und noch mal kurz durch heiße Butter in einer Pfanne ziehen und kross werden lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tim Löffler am 10. September 2020

## Risotto mit Brokkoli und Tomaten-Schaum

### Für zwei Personen

#### Für das Risotto:

200 g Risottoreis	1 rote Zwiebel	50 g Butter
1 EL Crème-fraîche	1 EL Gruyère	25 g Parmesan
100 ml Weißwein	450 ml Gemüsefond	2 Zweige Rosmarin
Salz	Pfeffer	

#### Für den Brokkoli:

200 g Brokkoli	2 EL Butter	Zucker, Salz, Pfeffer
----------------	-------------	-----------------------

#### Für den Tomatenschaum:

50 g getr., eingel. Tomaten	1 Schalotte	200 ml Sahne
1 EL Crème Fraîche	1 TL Honig	2 EL Olivenöl
50 ml Weißwein	1 Zweig Basilikum	Salz, Pfeffer

#### Für die Garnitur:

2 EL Pinienkerne	10 g Parmesan	1 Zweig Basilikum
------------------	---------------	-------------------

#### Für das Risotto:

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und einen Zweig fein hacken. Butter in einem Topf zerlassen und Zwiebel sowie Rosmarin hineingeben und kurz anschwitzen. Reis dazugeben und glasig andünsten. Übrigen Rosmarin-Zweig hinzufügen. Weißwein angießen und einkochen lassen. Fond schrittweise eingießen, bis der Reis gar ist. Gruyère und Parmesan reiben und zusammen mit Crème Fraîche unter das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rosmarin-Zweig vorm Servieren entfernen.

#### Für den Brokkoli:

Brokkoli waschen und trockentupfen. Butter in einer Pfanne zerlassen und Brokkoli darin anbraten. Nach 2 Minuten etwas Zucker dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

#### Für den Tomatenschaum:

Schalotte abziehen und fein hacken. Tomaten waschen, trockentupfen, fein pürieren und zusammen mit der Schalotte in Öl anbraten. Mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Sahne und Honig angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Pürierstab kurz schaumig anschlagen und je nach Geschmack Crème Fraîche unterrühren.

Basilikum abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und dazugeben.

#### Für die Garnitur:

Pinienkerne in einer trockenen Pfanne anrösten und über das Risotto streuen. Parmesan reiben und über das Gericht streuen. Basilikum abbrausen trockenwedeln, Blätter abzupfen und Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Birte Pehka am 23. Januar 2020

# Rote-Bete-Knödel, Meerrettich-Soße und Fenchel-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Knödel:

120 g Knödelbrot	125 g vorgeg. Rote Bete	40 g Zwiebel
1 Knoblauchzehe	20 g Kapern	60 g Magerquark
2 Eier	100 g Almkäse	weißer Balsamicoessig
3 Zweige glatte Petersilie	1 TL Korianderkörner	1 TL Kümmel
3 Salbeiblätter	20 g Rote Bete Pulver	1 EL Mehl
25 g Butter	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für den Salat:

50 g Wildkräuter	1 Fenchel	2 Orangen
1 Zitrone	10 g Sonnenblumenkerne	weißer Balsamicoessig
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Sauce:

Meerrettich	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
100 ml Sahne	150 ml Weißwein	150 ml Gemüsefond
1 TL Stärke	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

1 vorgeg. Rote Bete	100 g Butter	20 g Parmesan
2 St. Schnittlauch		

## Für die Knödel:

Das Knödelbrot mit dem Mehl vermischen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinhacken, in der Butter glasig anbraten und anschließend mit Balsamico ablöschen. Salbei abbrausen, trockenweldeln und die Blätter abzupfen. Korianderkörner mörsern. Rote Bete, Kapern, Korianderkörner, Kümmel, Petersilie und Salbeiblätter im Mixer pürieren.

Anschließend die Rote-Bete-Masse, Rote Bete Pulver, Eier, Quark, Salz und Pfeffer unter die Brot-Mehl-Mischung heben und mit den Händen gut kneten. Eventuell 15 Minuten ziehen lassen. Aus der Masse ca. 6-8 Knödel formen. In der Mitte ein Stück des Almkäses platzieren. Für 10-15 Minuten in nicht mehr kochendem, gesalzenem Wasser gar ziehen lassen.

## Für den Salat:

Wildkräuter waschen und trockenschleudern. Fenchel und Orangen schälen und kleinschneiden. Zitrone halbieren und Saft darüber auspressen. Salat mit Essig und Öl anmachen und mit Salz und Pfeffer würzen. Sonnenblumenkerne darüber verteilen.

## Für die Sauce:

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zwiebeln in etwas Butter anschwitzen und mit Weißwein und Fond ablöschen. Auf die Hälfte einreduzieren lassen. Sahne hinzugeben, kurz aufkochen lassen und erst zum Schluss bei wenig Hitze den Meerrettich unterrühren. Sauce durch ein Sieb passieren. Mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken und kurz vorm Servieren aufschäumen.

## Für die Garnitur:

Aus der roten Bete mit einem kleinen Kugelausstecher Kugeln ausstechen. Butter in einer Pfanne braun werden lassen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Parmesan über die Knödel reiben, Schnittlauch darüber verteilen und mit der Nussbutter übergießen. Die Schaumsauce um die Knödel herum anrichten, mit Rote-Bete-Kügelchen garnieren und servieren.

Paula Bründl am 11. November 2020

# Russische Teigtaschen mit Zwiebel-Speck-Topping

**Für zwei Personen**

**Für den Teig:**

1 Ei	125 ml Milch	350 g Mehl
$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	1 EL Sonnenblumenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz

**Für die Kartoffel-Füllung:**

3 mehligk. Kartoffeln	1 Zwiebel	250 g Schlagsahne
1 EL zimmerwarme Butter	1 EL neutrales Öl	Salz, Pfeffer

**Für die Weißkohl-Füllung:**

200 g Weißkohl	1 Möhre	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 EL neutrales Öl	Salz	Pfeffer

**Für das Topping:**

50 g Speckwürfel	1 Zwiebel	2 Zweige Dill
2 EL Butter		

**Für den Teig:**

Das Ei mit Milch, Öl und Salz verquirlen. Mehl in eine separate Schüssel sieben und mit Backpulver vermengen. Mehlgemisch zu der Ei-Milch-Mischung geben und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Danach ruhen lassen.

**Für die Kartoffel-Füllung:**

Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser weichkochen. Wasser abgießen. Zwiebel abziehen, kleinschneiden und in Öl glasig dünsten.

Schlagsahne und Butter zu den Kartoffeln geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln stampfen und anschließend die Zwiebeln unterheben.

**Für die Weißkohl-Möhren-Füllung:**

Zwiebel abziehen, kleinschneiden und in etwas Öl braten. Möhre schälen und reiben. Weißkohl waschen, trockenschleudern und reiben. Möhre und Weißkohl in die Pfanne dazugeben und einige Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Zubereitung der Teigtaschen den vorbereiteten Teig dünn ausrollen. Mithilfe eines Ausstechers Kreise mit 10 cm Durchmesser ausstechen. Auf eine Hälfte der Teigkreise die Kartoffelmasse geben, auf die andere Hälfte die Weißkohl-Möhren-Mischung. Danach halbmondförmig zuklappen und die Ränder fest zusammendrücken. In siedendem Salzwasser 10 min garen.

**Für das Zwiebel-Speck-Topping:**

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zwiebel in Butter anbraten und den Speck hinzugeben. Dill abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Zum Schluss über das Gericht geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Popov am 09. März 2020

# Sächsische Wickel-Klöße mit Pilz-Ragout

## Für zwei Personen:

### Für die Klöße:

1/2 kg Kartoffeln	1 Ei	150 g Butter
75 g Paniermehl	100 g Mehl	50 g Kartoffelstärke
1 Muskatnuss	Salz, Eiswasser	

### Für das Pilzragout:

100 g braune Champignons	100 g Kräuterseitlinge	50 g getrock. Steinpilze
1 Knoblauchzehe	1 Schalotte	1 Zitrone
50 g Butter	100 ml Sahne	200 ml Gemüsefond
1 Bund glatte Petersilie	1 Stück Ingwer	Speisestärke
Salz, Pfeffer		

### Für die Klöße:

Einen Topf mit Wasser aufsetzen.

Kartoffeln kochen, pellen, auf Eiswasser abkühlen lassen und durchpressen. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Kartoffeln mit Mehl, Ei, Muskat, Stärke und Salz mischen und zu einem Teig kneten. Teig ausrollen.

Paniermehl in Butter anschwitzen und auf dem Teig verteilen. Teig zusammenrollen, Enden verschließen und 20 Minuten im heißen Wasser ziehen lassen.

### Für das Pilzragout:

Steinpilze über Nacht in Wasser einlegen.

Champignons und Kräuterseitlinge putzen, klein schneiden und zusammen mit Steinpilzen in Butter anbraten. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit dazugeben. Petersilie abrausen, trockenwedeln und klein hacken. Ingwer waschen, trockentupfen und mit einer Reibe fein raspeln. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Petersilie, etwas Zitronensaft und Ingwer mit in die Pfanne geben. Etwas Pilzsud mit Stärke anrühren das Ragout damit abbinden. Alles mit Fond und Sahne ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Neumann am 17. Juni 2020

# Süßkartoffel-Curry mit selbstgebackenem Naan und Minz-Dip

## Für zwei Personen

### Für das Curry:

500 g Süßkartoffeln	200 g TK-Bohnen	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 Limette
30 g Ingwer	1 EL Rosinen	200 ml Gemüsefond
200 ml Kokosmilch	1 TL mildes Currypulver	$\frac{1}{2}$ TL Cumin
1 Msp. rotes Paprikapulver	1 Msp. Kurkuma	1 Msp. Fenchelpulver
2 EL Koriandergrün	1,5 EL Maisstärke	1 EL Butterschmalz
Salz		

### Für das Naan:

100 g Naturjoghurt	1 TL Backpulver	130 g Mehl
Salz		

### Für den Dip:

1 Limette	150 g griech. Joghurt	2 Zweige Minze
Salz	Pfeffer	

### Für das Curry:

Bohnen fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein würfeln. Chilischote der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und auch fein würfeln. Süßkartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili darin zwei Minuten lang anbraten. Süßkartoffel-Würfel hinzugeben und weitere zwei Minuten mitdünsten. Currypulver, Paprikapulver, Kurkuma, Fenchelpulver und Cumin hinzugeben und kurz mitrösten. Alles mit Fond und Kokosmilch ablöschen. Aufkochen und zugedeckt 12 Minuten köcheln lassen. Evtl Maisstärke mit etwas Wasser anrühren Bohnen und Rosinen untermischen und fünf Minuten weitergaren. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Curry mit Salz und Limettensaft würzen. Koriandergrün abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. 2 EL gehacktes Koriandergrün zum Curry geben.

### Für das Naan:

Mehl, Backpulver, 50 ml lauwarmes Wasser, Joghurt und  $\frac{1}{2}$  TL Salz mit dem Handrührgerät oder per Hand zu einem Teig verarbeiten. Teig in Teile teilen und zu Kugeln formen. Jede Kugel zu einem Teigfladen ausrollen.

Eine Pfanne erhitzen und die Teigfladen darin (ohne Zugabe von Fett) von beiden Seiten je 1-2 Minuten ausbacken.

### Für den Dip:

Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Joghurt mit Minze, 3-4 Spritzer Limettensaft, Salz und Pfeffer vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Benjamin Blickle am 24. August 2020

# Selbstgemachte Käse-Knöpfe mit Röstzwiebeln

**Für zwei Personen**

**Für den Knöpfleteig:**

250 g griffiges Mehl      3 Eier                      5 g Salz

**Für die Sauce:**

1 Zwiebel                      100 g Bergkäse      Butter  
Salz                              Pfeffer

**Für die Röstzwiebeln:**

2 große Zwiebeln      Mehl                      1 TL geräuchertes Paprikapulver  
Salz                              Butterschmalz

**Für die Garnitur:**

1 Zweig Petersilie

**Für den Knöpfleteig:**

Das Mehl, die Eier, das Salz und 50 ml Wasser mit einem Holzlöffel zu einem zähflüssigen Teig verarbeiten.

Einen Topf zum Kochen bringen und gut salzen.

Teig mit einer Knöpflereibe in kochendes Salzwasser reiben, einmal aufkochen lassen und sofort kalt abschrecken.

**Für die Sauce:**

Käse reiben. Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Butter hellbraun anrösten. Knöpfe (von oben) in die Pfanne geben und mit anrösten, bis sie heiß sind. Käse unterheben und zerlaufen lassen. Käseknöpfe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Röstzwiebeln anrichten.

**Für die Röstzwiebeln:**

Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden und mit einer Gabel in einem Gemisch aus Mehl, Salz und Paprikapulver wälzen. Eine Pfanne mit Butterschmalz auf mittlerer Hitze erhitzen. Nun nach und nach die Zwiebelringe in die Pfanne geben und gut schwenken, bis sie goldbraun ausgebacken sind.

**Für die Garnitur:**

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und über das Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maxi Halang am 02. November 2020

# Sellerie-Suppe mit Sojamilch-Schaum, Sellerie-Pralinen

## Für zwei Personen

### Für das Selleriesüppchen:

300 g Sellerieknolle	1 festk. Kartoffel	1 weiße Zwiebel
100 ml veganer Weißwein	750 ml Gemüsefond	200 ml Soja-Sahne (16%)
200 ml Mandeldrink	1 Zitrone, 20 ml Saft, Abrieb	20 ml Apfelessig
2 TL instant Gerstenkaffee	Olivenöl	Zucker
1 Muskatnuss	Salz	Weißer Pfeffer

### Für den Milchschaum:

100 ml Sojamilch	20 ml naturtrüber Apfelsaft	1 TL Zimt
------------------	-----------------------------	-----------

### Für die Selleriepralinen:

200 g Knollensellerie	1 Apfel	1 EL Apfelessig
1 EL veganes Ei-Ersatz-Pulver	5 EL Mehl	Pankomehl
1 Zitrone, 1 EL Abrieb	Öl	Salz, Pfeffer

### Für die Selleriewürfel:

200 g Knollensellerie	1 TL dunklen Balsamicoessig	1 TL Ahornsirup
Öl	Salz	Pfeffer

### Für das Karottenpüree:

300 g Karotten	2 Kartoffeln	1 Schalotte
20 g Ingwer	1 Packung Soja-Sahne	50 ml Sherry
50 ml Karottensaft	50 ml Orangensaft	100 ml Gemüsefond
Öl	1 Vanilleschote	Rosa Pfeffer
Zucker	Salz	Pfeffer

### Für den Nuss-Crunch:

1 Packung Macadamia	1 Packung Haselnüsse	1 Prise Salz
---------------------	----------------------	--------------

### Für die eingelegten Cranberrys:

100 g frische Cranberrys	200 ml naturtrüber Apfelsaft	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	3 TL Agar-Agar	

### Für die frischen Cranberrys:

50 g frische Cranberrys	½ Zitrone, Saft	20 g vegane Margarine
20 g Puderzucker		

## Für das Selleriesüppchen:

Die Sellerieknolle waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit der Kartoffel und Zwiebel ebenso verfahren. Wenig Olivenöl in einen Topf geben, darin den gewürfelten Sellerie, die Kartoffel und die Zwiebel auf kleiner Flamme glasig schwitzen. Mit Gemüsefond ablöschen und auf hoher Flamme aufkochen lassen. Sobald die Suppe kocht auf mittlere Flamme zurückdrehen und ca. 10 Minuten kochen lassen. Wenn der Sellerie und die Kartoffel verkocht sind, die Soja-Sahne zugeben, mit Salz, weißen Pfeffer, Zucker, Muskat und ein wenig Weißwein und Apfelessig abschmecken, im Mixer pürieren und durch ein gröberes Sieb gießen. Dabei die Suppe unter dem Sieb mit einem Topf auffangen. Topf mit der aufgefangenen Suppe auf den Herd stellen und den Mandeldrink dazugeben. Erneut Mixen und durch ein Sieb geben. Gerstenkaffee in die Suppe geben und gut verrühren.

## Für den Milchschaum:

Sojamilch mit dem Apfelsaft und dem Zimt kurz erhitzen und anschließend mit einem Mixer aufschäumen. Schaum auf die Selleriesuppe geben.

**Für die Selleriepralinen:**

Sellerie und Apfel schälen und fein reiben. Veganen Ei Ersatz mit 2 EL Wasser vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Apfelessig und etwas Zitronenabrieb würzen und mit dem Ei-Ersatz und 3 EL Mehl vermengen.

Aus der entstandenen Masse Kügelchen formen und diese in Pankomehl wenden. Bei 170 Grad in der Fritteuse in Pflanzenfett 2-3 Minuten frittieren. Anschließend Anrichten.

**Für die Selleriewürfel:**

Sellerie schälen, vierteln, in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und diese in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Bratöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Selleriewürfel darin unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten bei hoher Hitze rundherum goldbraun braten. Essig mit Ahornsirup im Schälchen verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Selleriewürfel mit Ahornsirup-Mischung ablöschen, kurz einköcheln lassen und zur Seite stellen.

**Für das Karottenpüree:**

Schalotte abziehen. Schalotte, Kartoffeln, Ingwer und die Karotten schälen und fein würfeln. In einem Topf das Öl erhitzen und die gewürfelten Zutaten scharf anbraten. Mit Sherry ablöschen und mit Karottensaft, Orangensaft und Gemüsefond aufgießen. Vanilleschote in das Gemüse legen und das ganze 10 Minuten köcheln lassen. Rosa Pfeffer zerstoßen und am Ende dazugeben. Das Ganze mit der Soja Sahne pürieren und durch ein Sieb geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

**Für den Nuss-Crunch:**

Nüsse in einem Multi-Zerkleinerer zerkleinern und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze braun rösten. Danach mit einer Prise Salz würzen und beiseitestellen.

**Für die eingelegten Cranberrys:**

Cranberrys halbieren. Apfelsaft mit den Kräutern einmal aufkochen und Cranberrys hinzugeben. 10 Minuten auf niedrigster Flamme köcheln lassen. 2-3 eingelegte Cranberrys herausnehmen und zur Seite stellen.

Thymian und Rosmarin aus der Flüssigkeit nehmen und die Flüssigkeit mit den Beeren pürieren und durch ein Sieb geben. Danach kurz aufkochen und Agar-Agar hinzugeben, aufkochen und auf ein Blech geben und kaltstellen. Kurz vor dem Anrichten noch einmal Mixen und anrichten.

**Für die frischen Cranberrys:**

Cranberrys halbieren und mit Puderzucker bestäuben und beiseitestellen.

Nach 10 Minuten in einer Pfanne Margarine zerlassen und die Beeren mit Puderzucker in der Pfanne anschwemmen. Mit Zitronensaft kurz ablöschen und anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Simon Maus am 02. Dezember 2020

# Serviettenknödel-Gröstl

## Für zwei Personen

### Für die Serviettenknödel:

200 g altbackene Brötchen	2 Schalotten	2 Eier, Größe M
$\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Majoran	70 g weiche Butter
150 ml Milch	1 Muskatnuss	Salz

### Für das Gröstl:

1 Stange Lauch	8 Kirschtomaten	2 kleine säuerliche Äpfel
200 g Schmand	2 EL scharfer Feigensenf	3 EL Butterschmalz
2 Zweige krause Petersilie	100 g geräucherter Speck	100 g Bergkäse, am Stück
Kümmel	Salz	Pfeffer

### Für die Serviettenknödel:

Die Brötchen in etwa 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Schalotten abziehen und fein würfeln. Petersilie und Majoran abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. In einer Pfanne 10 g Butter zerlassen und die Schalottenwürfel darin glasig dünsten, Petersilie unterrühren.

Milch erwärmen und mit Salz und etwas Muskat würzen. Heiße Milch und Schalotten, Petersilie und Majoran locker mit den Brotwürfeln mischen.

Eier trennen. 40 g weiche Butter mit den Quirlen des Handrührgeräts aufschlagen. Eigelbe nacheinander dazugeben und zusammen mit der Butter aufschlagen. Eiweiße und eine Prise Salz steif schlagen. Zuerst die Eigelb-Buttercreme mit der Brotmasse mischen, dann den Eischnee vorsichtig unterheben. Dabei möglichst nicht zu viel rühren, damit der Knödelteig schön locker bleibt.

Knödelteig auf ein mit der restlichen Butter bestrichenes Alufolienstück geben. Fest einrollen, die Enden zusammendrehen. Serviettenknödel in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und etwa 20 Minuten gar ziehen lassen. Dabei mehrfach wenden.

### Für das Gröstl:

Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Äpfel schälen, halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Schmand mit Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Knödel aus dem Wasser nehmen und aus der Alufolie rollen. In Scheiben schneiden. Speck fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz knusprig braten und dann herausnehmen. 2 EL Butterschmalz im Speckfett erhitzen. Knödel darin unter Wenden anbraten. Lauch im erhitzten Schmalz ca. 4-5 Minuten braten. Tomaten, Äpfelstreifen und Speck zugeben, kurz mitbraten und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Martina Leister am 05. Februar 2020

# Shakshuka mit Tahin-Joghurt-Dip und Pfannen-Fladenbrot

## Für zwei Personen

### Für das Shakshuka:

800 g Tomaten	2 grüne Chilischoten	4 Knoblauchzehen
4 Eier	4 TL Kreuzkümmel	1 TL edelsüßes Paprikapulver
100 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Dip:

250 g Naturjoghurt	120 g weiße Sesamsaat	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	4 Zweige Minze	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel
1 TL Sumac	4 EL Sesamöl	20 ml Olivenöl
1 TL Salz		

### Für das Fladenbrot:

200 ml Naturjoghurt	300 g Weizenmehl	1 TL Backpulver
Öl	1 EL Olivenöl	1 TL Salz

### Für das Shakshuka:

Die Tomaten waschen, trockentupfen, achteln, dann den Strunk herausschneiden. Chilischoten waschen, trockentupfen und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die geschnittene Chili darin anbraten. Nach ca. 2 Minuten den Knoblauch hinzugeben, kurz mitbraten, dann die Tomaten hinzugeben.

Ca. 6 Minuten köcheln lassen, dann mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles für ca. 20 Minuten köcheln lassen, danach erneut mit Salz abschmecken. Eier in die Tomatensauce hineinschlagen und das Eiweiß in der Sauce mit einer Gabel verquirlen. Deckel für 1-2 Minuten auf die Pfanne legen und die Eier stocken lassen. Dann den Deckel abnehmen und fertig garen.

Shakshuka können Sie auch wunderbar mit Oregano, Majoran, Zitronenabrieb oder Knoblauch abschmecken. Wichtig ist, dass Sie die Sauce abschmecken, bevor Sie die Eier in die Pfanne geben, denn sonst können Sie die Gewürze nicht mehr verrühren.

### Für den Dip:

Sesamkörner leicht in einer Pfanne ohne Öl rösten. Anschließend die Sesamkörner und das Sesamöl in einen Mixer geben und eine homogene Masse herstellen.

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Minze abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen. Minze, Knoblauch und Olivenöl mit einem Pürierstab fein pürieren. Anschließend Joghurt, hergestellte Sesampaste, Kreuzkümmel, Sumac und Salz hinzugeben und gut vermengen. Zum Schluss den Dip mit Zitronensaft abschmecken.

### Für das Fladenbrot:

Mehl, Backpulver, Salz, Öl und Joghurt in eine Schüssel geben und zu einem glatten, weichen Teig verrühren. 10 Minuten ruhen lassen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Teig in etwa 8 Portionen teilen und diese nacheinander in etwas Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ausbacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Laura Mueller am 28. September 2020

# Spinat-Ricotta-Bällchen, Walnuss-Pesto, Rosmarin-Tomaten

## Für zwei Personen

### Für die Bällchen:

1 mehligk. Kartoffel	100 g Blattspinat	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	2 Eier	25 g Ricotta
50 g Pecorino Romano	40 g Weizenmehl, Type 405	Muskatnuss
Öl	Salz	Pfeffer

### Für das Pesto:

50 g getrock. Öl-Tomaten	100 g Walnusskerne	1 Knoblauchzehe
50 g Pecorino Romano	150 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Tomaten:

6 kleine Strauchtomaten	2 Knoblauchzehen	3 Zweige Rosmarin
1 EL brauner Zucker	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Bällchen:

Den Backofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Kartoffel schälen und in Salzwasser garen. Abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

Spinat putzen, waschen und trockenschleudern.

Knoblauch und Schalotte abziehen und fein würfeln. Spinat und Knoblauch kurz in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, dann fein hacken.

Spinat und Kartoffeln einer Schüssel mit Ricotta vermengen und alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Eier trennen, Pecorino reiben.

Eigelbe und Pecorino unter die Spinat-Masse heben, Mehl dazugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit einem Löffel Nocken aus dem Teig stechen und zu Bällchen formen. Bällchen ca. 6 bis 8 Minuten in Salzwasser garen. Sobald sie an der Wasseroberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle rausnehmen und abtropfen lassen.

### Für das Pesto:

Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten, dann grob hacken.

Knoblauch abziehen und pressen. Pecorino reiben. Tomaten, Walnüsse, Knoblauch, Pecorino und Olivenöl in einen Multi-Zerkleinerer geben und alles zu einem feinen Pesto mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Servieren das Pesto zusammen mit den Bällchen in einer Pfanne erwärmen.

### Für die Tomaten:

Tomaten putzen und mit einem Messer die Haut einritzen. Knoblauch abziehen und grob hacken. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln.

Tomaten, Knoblauch und Rosmarin in eine Auflaufform geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, mit braunem Zucker bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. In den vorgeheizten Backofen geben und karamellisieren lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Torsten Furrer am 10. Februar 2020

# Steinpilz-Ravioli mit Parmesan-Schaum und Salbei-Butter

**Für zwei Personen**

**Für den Ravioliteig:**

120 g Weißmehl, Typ 405	30 g Hartweizengries	$\frac{1}{2}$ Ei, 30 g
3 Eigelbe	$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	2 g Salz

**Für die Füllung:**

15 g getrock. Steinpilze	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Speck, am Stück
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	1 EL Paniermehl	2 EL Parmesan
2 EL Ricotta	Sahne	1 EL Olivenöl
Chili	Salz	Pfeffer

**Für die Steinpilze:**

4 frische Steinpilze	Olivenöl	Salz, Pfeffer
----------------------	----------	---------------

**Für den Schaum:**

150 ml Milch	30 g Parmesan	Lecithin
Salz	weißer Pfeffer	

**Für die Salbei-Butter:** 15 kleine Salbeiblätter 100 g Butter

**Für die Garnitur:** 2 EL Parmesan Wildkräuter

**Für den Ravioliteig:** Drei Eier trennen. Mehl mit dem Hartweizengrieß, einem halben Ei, Eigelb, Olivenöl und Salz in eine Schüssel geben und mit einem Knethaken langsam verrühren. Ggf. mit etwas warmen Wasser nachhelfen.

**Für die Füllung:** Die getrockneten Pilze einweichen und abtrocknen.

Olivenöl in der Bratpfanne heiß werden lassen. Steinpilze und Speck grob klein schneiden und anbraten. Hitze reduzieren. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Petersilie kurz mitdämpfen, alles herausnehmen und in einer Küchenmaschine zerkleinern. Parmesan reiben. Zu der Masse Paniermehl, Parmesan, Ricotta, Sahne, einem Spritzer Zitronensaft, Chili, Salz und Pfeffer geben, vermischen und kühl stellen.

Teig portionsweise und gut bemehlt in dünne Lagen ausrollen. Eine Lage auf ein Nudelbrett für Ravioli legen und die Füllung mit einem Spritzbeutel aufspritzen. Zweite Lage darüberlegen und mit dem Nudelholz darüber rollen. Ravioli herausnehmen. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, Pilzabschnitte, Einweichwasser dazugeben und gut salzen. Die Ravioli in mehreren Portionen ins sprudelnde Wasser geben und bissfest garen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für die Steinpilze:** Steinpilze putzen, längs halbieren und in einer Grillpfanne mit Olivenöl anbraten. Salzen und pfeffern.

**Für den Schaum:** Parmesan reiben. Milch in einem Topf erwärmen und Parmesan zugeben. Parmesan schmelzen lassen, dann abseihen und mit Lecithin in einem schmalen, hohen Gefäß mit einem Pürierstab aufschäumen.

**Für die Salbei-Butter:**

Salbei und Butter in der Pfanne erwärmen, bis die Salbeiblätter leicht geröstet sind. Ravioli durch die heiße Salbeibutter ziehen.

**Für die Garnitur:** Wildkräuter abbrausen, trockenwedeln und als Garnitur verwenden.

Parmesan hobeln.

Ravioli kreisförmig anrichten, Schaum und Pilze dazwischen garnieren, mit Parmesanhobeln bestreuen und servieren.

Miriam Fischer am 08. September 2020

# Steinpilz-Risotto mit Kürbis-Püree und Gremolata

## Für zwei Personen

### Für das Steinpilz-Risotto:

250 g Carnaroli Risottoreis	250 g frische Steinpilze	15 g getrock., eingew. Steinpilze
1 Schalotte	150 g Parmesan	100 g Butter
800 ml Gemüsefond	50 ml trockener Weißwein	Öl, Salz, Pfeffer

### Für das Kürbispüree:

1 kleiner Hokkaidokürbis	1 mehligk. Kartoffel	2 Knoblauchzehen
3 cm Ingwer	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 EL Butter
100 ml Gemüsefond	Salz	Pfeffer

### Für die Gremolata:

1 Zitrone	5 EL Olivenöl	1 Bund Blattpetersilie
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

3 EL Kürbiskerne	5 Cherrytomaten	Olivenöl, Meersalz
------------------	-----------------	--------------------

### Für das Steinpilz-Risotto:

Die Schalotte abziehen, fein schneiden und in etwas Butter anschwitzen.

Frische Steinpilze putzen und einen Teil davon mit den eingeweichten Steinpilzen würfeln und zu den Schalotten dazugeben. Das Pilzwasser der eingeweichten Pilze aufbewahren.

Risottoreis zu den Pilzen in die Pfanne geben und mit anschwitzen bis der Reis glasig ist. Mit Weißwein aufgießen und diesen vollständig einkochen lassen. Etwa 200 ml von dem Pilzwasser dazugeben, anschließend nach und nach den Gemüsefond angießen. Bis zu 20 Minuten einköcheln lassen, dabei ab und an umrühren.

Parmesan reiben. Kurz vor dem Anrichten Butter und Parmesan unter das Risotto rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die restlichen frischen Steinpilze separat in einer Pfanne in Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und zum Garnieren verwenden.

### Für das Kürbispüree:

Knoblauchzehe abziehen und hacken. Kürbis schälen, halbieren und von den Kernen befreien. Kartoffel schälen. Kürbis und Kartoffel kleinschneiden und mit Knoblauch in Butter anbraten. Fond dazugeben, Ingwer hineinreiben und köcheln lassen. Weichgekochten Kürbis und die Kartoffel in einen hohen Becher umfüllen, mit etwas Butter pürieren und durch ein Sieb streichen. Etwas Zitronensaft auspressen und das Püree mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Gremolata:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Die Schale einer Zitrone abreiben. Petersilie mit Zitronenabrieb und Olivenöl vermengen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Garnitur:

Kürbiskerne anrösten und kleinhacken. Cherrytomaten waschen, trockentupfen und in Olivenöl scharf anbraten. Mit Meersalz würzen.

Die Haut abziehen und zum Garnieren verwenden.

Kürbispüree auf den Teller geben, in die Mitte das Risotto im Ring anrichten. Die angebratenen Steinpilze auf das Risotto geben und darüber etwas Parmesan hobeln. Die Cherrytomaten seitlich auf das Püree geben und Gremolata über die Kürbiscreme tröpfeln. Kürbiskerne zuletzt drüberstreuen, die Gremolata zusätzlich separat reichen, anschließend alles zusammen servieren.

Pia Schneider am 26. Oktober 2020

# Steinpilz-Wan-Tans mit Petersilienwurzel-Püree, Salat

## Für zwei Personen

### Für das Petersilien-Püree:

1 Petersilienwurzel	1 Stück Ingwer	1 EL Sahne
1 Prise Zucker	Muskat	Butter, Salz, Pfeffer

### Für die Steinpilz-Wan-Tan:

50 g Steinpilz	4 Wan-Tan-Blätter	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	2 Eier	1 EL Schmand
0,5 cm Ingwer	2 cl trockener Weißwein	Butterschmalz
Öl	Salz	Pfeffer

### Für den Salat:

1 Stange Staudensellerie	1 Birne	1 Limette
1 Prise Chilipulver	2 EL Olivenöl	Zucker, Salz, Pfeffer

**Für die Garnitur:** 10 g Parmesan

### Für das Petersilien-Püree:

Wasser mit reichlich Salz zum Kochen bringen. Drei Scheiben Ingwer herunterschneiden und ins kochende Wasser geben. Wasser für den späteren Gebrauch leicht köcheln lassen.

Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen. Petersilienwurzel putzen, kleinschneiden und in der heißen Butter anschwitzen. Mit etwas heißem Wasser bedecken und gar köcheln. Flüssigkeit nicht abgießen und die Petersilienwurzeln pürieren. Die Konsistenz des Pürees sollte dennoch nicht zu flüssig sein. Mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Schneebesen die Sahne unterheben. Butterflocke drauflegen und warm stellen.

### Für die Steinpilz-Wan-Tan:

Pilze putzen, fein schneiden und eine dünne Steinpilzscheibe für den späteren Gebrauch beiseitestellen. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Schalotte, Knoblauch und Ingwer darin glasig dünsten. Die Pilze in die Pfanne geben und kurz anbraten. Mit Weißwein ablöschen, reduzieren lassen und kräftig salzen und pfeffern. Etwas Schmand unterheben und von der Platte ziehen.

Ein Ei trennen und das Eigelb mit einem ganzen Ei verrühren. Das Eiweiß beiseitestellen. Das verquirlte Ei unter die Pilz-Schmand-Mischung heben. Wan-Tan-Blätter mit der Masse befüllen. Den Rand mit Eiweiß bepinseln und zu kleinen Säckchen drapieren.

Wasser in einem Topf zu Kochen bringen. Hitze reduzieren und die Wan Tans darin ca. 2 Minuten garen. Anschließend in Öl frittieren.

### Für den Salat:

Limette halbieren und auspressen. Olivenöl, 1 TL Limettensaft, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren. Staudensellerie putzen und in feine Scheiben schneiden. Das Grün abbrausen, trockenwedeln und sehr fein schneiden. Birne putzen, vom Kerngehäuse befreien und drei saubere Scheiben mit Schale abschneiden. Den Rest der Birne schälen und fein würfeln.

Sellerie, Selleriegrün und Birnenwürfel mit der Vinaigrette vermengen.

Zucker in einer Pfanne schmelzen und die drei Birnenscheiben darin karamellisieren. Mit etwas Chili würzen und den Salat damit garnieren.

### Für die Garnitur:

Parmesan reiben und nach dem Anrichten über das Gericht geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Mau am 15. Oktober 2020

# Tacos mit Hummus, Quinoa, Frischkäse und Avocado-Wedges

## Für zwei Personen

### Für die Tacos:

120 g Maismehl                      1 TL Salz

### Für die Füllung:

50 g Quinoa                              2 Orangen                              20 g Ziegenfrischkäse  
10 g Walnüsse                              Öl    Salz

### Für den Hummus:

200 g Kichererbsen                      200 g vorg. Rote Bete                      1 Zitrone  
1 EL Tahini                                      1,5 EL Balsamicoessig                      5 EL Olivenöl  
Salz    Pfeffer

### Für die Mayonnaise:

2 Limetten                                      ½ Bund Koriander                              1 Sch. weißer Balsamicoessig  
1 Ei    1 TL Senf    200 ml Sonnenblumenöl  
1 Prise Salz    Salz    Pfeffer

### Für die Avocado:

1 mittelreife Avocado                      1 Ei    100 ml Olivenöl  
Pankomehl    Piment-d'Espelette                              Weizenmehl  
Salzflocken

**Für die Tacos:** Den Backofen auf 170 Grad vorheizen.

Das Mehl mit dem Salz und 120 ml lauwarmem Wasser vermengen, gut durchkneten und für ca. 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend aus dem Teig Kugeln formen, plattdrücken und zu einem schönen Kreis ausrollen.

Eine Pfanne stark erhitzen und die Tacos nach und nach für ca. 30 Sekunden auf beiden Seiten anbraten bis sie schöne Röstaromen haben.

**Für die Füllung:** Quinoa ca. 15 Minuten in gesalzenem Wasser kochen. Orangen filetieren. Walnüsse in einer Pfanne leicht anrösten.

**Für den Hummus:** Rote Bete grob schneiden. Kichererbsen mit restlicher Rote Bete, Zitronensaft, Tahini, Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer in den Mixer geben und gut pürieren. Gegebenenfalls noch etwas Wasser hinzugeben.

**Für die Mayonnaise:** Ei, Senf und 1 Prise Salz in ein hohes schmales Gefäß geben.

Sonnenblumenöl drauf schütten und mit dem Zauberstab unten beginnen zu mixen und langsam nach ca. 15 Sekunden nach oben ziehen.

Limetten waschen, Schale abreiben, Frucht halbieren und Saft auspressen. Mayonnaise mit Limettensaft und Abrieb, ein paar Blättern Koriander, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Avocado:** Avocado schälen, Kern entfernen und Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

Pankomehl, Salzflocken und Piment d'Espelette vermengen. Die Avocado Streifen zuerst in das verquirlte Ei eintauchen, dann im Mehl und dann in der Panko-Mischung wälzen. Anschließend auf ein Backblech mit Backpapier legen und etwas Olivenöl darüber träufeln. Für 15 Minuten bei 170 Grad in den Backofen geben.

Tacos mit Hummus, Quinoa, Koriander, Ziegenfrischkäse, Orangenfilets und Walnüssen füllen. Avocados und Mayonnaise als Beilage servieren.

Paula Bründl am 09. November 2020

# Tagliatelle Carbonara mit Wildkräuter-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Tagliatelle:

2 Eier	200 g Mehl	200 g Hartweizengrieß
1 EL Olivenöl	Salz	

### Für die Carbonara:

50 g Pancetta	50 g Guanciale	2 Eier
100 g Parmesan	100 g Pecorino Romano	Salz, Pfeffer

### Für den Salat:

200 g Wildkräutersalat	$\frac{1}{2}$ Granatapfel	2 EL Walnüsse
2 EL Balsamicoessig	1 TL körniger Senf	1 TL flüssiger Honig
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Tagliatelle:

Die Eier, Mehl, Hartweizengrieß, Olivenöl und 1 TL Salz in einer Küchenmaschine verkneten, nach und nach Wasser zugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig aus der Schüssel nehmen und nochmals mit den Händen durchkneten. In Frischhaltefolie einschlagen und zum Ruhen in den Kühlschrank legen. Mithilfe einer Nudelmaschine den Teig dünn ausrollen und Tagliatelle herstellen. Tagliatelle in Salzwasser garen. Abgießen und dabei das Kochwasser auffangen.

### Für die Carbonara:

Guanciale grob zerkleinern, Pancetta klein schneiden. Guanciale in einer Pfanne bei mittlerer Hitze auslassen, dann Pancetta hinzugeben.

Parmesan und Pecorino reiben und einem Ei und einem Eigelb verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tagliatelle hinzugeben sowie 50 ml Kochwasser der Nudeln. Alles mit dem Speck vermengen. Emulgieren lassen bis eine cremige Konsistenz entstanden ist. Parmesan und Pecorino über die Tagliatelle geben. Mit Pfeffer würzen.

### Für den Salat:

Wildkräutersalat waschen und trockenschleudern. Walnüsse grob hacken. Granatapfelkerne auslösen. Balsamicoessig, Senf, Honig und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing mit Wildkräutersalat, Walnüsse und Granatapfelkerne vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jonas Hörsgen am 27. Januar 2020

# Tagliatelle carbonara

**Für zwei Personen**

**Für die Bandnudeln:**

200 g Hartweizengrieß    2 Eier     $\frac{1}{2}$  TL Salz

**Für die Sauce:**

150 g Pancetta                    6 Eier    100 g Parmesan

Olivenöl                            Pfeffer

**Für die Bandnudeln:**

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

180 g Grieß mit Eiern, etwas Wasser und Salz vermengen und gut durchkneten. Teig in Frischhaltefolie einwickeln und für 15 Minuten in den Kühlschrank legen. Teig auf einer mit restlichem Grieß bemehlten Arbeitsfläche hauchdünn ausrollen, in Streifen schneiden und im Salzwasser ca. 5 Minuten köcheln lassen. Wasser abgießen, ca. 250 ml Nudelwasser auffangen und für die Sauce aufbewahren.

**Für die Sauce:**

Pancetta in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Öl anbraten. 4 Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Parmesan reiben. Eigelbe, die zwei Eier, 80 g Parmesan und Pfeffer vermengen und in eine Schüssel geben. Bandnudeln in die Ei-Masse geben, sofort kräftig umrühren und Pancetta hinzugeben. Mit dem Nudelwasser von oben und restlichem Parmesan verfeinern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Daniel Schmitz am 09. Januar 2020

# Tagliatelle, Pilz-Ragout, Thymian-Brösel und Feldsalat

## Für zwei Personen

### Für die Tagliatelle:

300 g Hartweizengrießmehl    1 EL Olivenöl    1 Prise Salz

### Für das Pilzragout:

300 g frische Steinpilze    50 g getrock. Steinpilze    2 Schalotten  
200 ml dunkler Sherry    ½ Bund glatte Petersilie    Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Für die Senf-Vinaigrette:

1 TL Senf    3 EL Weißweinessig    4 EL Olivenöl  
2 TL Zucker    Salz    Pfeffer

### Für den Apfel-Feldsalat:

200 g Feldsalat    1 süßsauerlicher Apfel    50 g Walnusskerne  
40 g Zucker

### Für die Thymian-Brösel:

1 Thymianzweig    3 EL Semmelbrösel    Olivenöl, Salz

### Für die Tagliatelle:

Das Hartweizengrießmehl, 90-100 ml Wasser, Olivenöl und Salz in einen Multi Zerkleinerer geben und kurz auf höchster Stufe laufen lassen, bis ein krümeliger Teig entsteht. Teig kurz mit den Händen zusammen kneten und in einer kleinen Schüssel abgedeckt ruhen lassen.

Anschließend den Nudelteig mit einer Nudelmaschine zu Tagliatelle verarbeiten und in Salzwasser bissfest garen.

### Für das Pilzragout:

Getrocknete Steinpilze in 350 ml Wasser aufkochen und 1 Minute ziehen lassen. Abseihen, die entstandene Pilzbrühe dabei auffangen und auf die Seite stellen. Die getrockneten Pilze weschütten.

Schalotten abziehen und kleinschneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, die Stiele kleinschneiden und die Blätter zum Garnieren aufbewahren.

Die frischen Steinpilze putzen, die Pilzköpfe abtrennen und erstmal zur Seite stellen. Pilzstiele kleinschneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Kleingeschnittene Pilzstiele, Schalotten und Petersilienstiele darin goldbraun anrösten. Mit Sherry ablöschen. Nun alles einreduzieren lassen, bis fast keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist.

Die entstandene Pilzbrühe hinzugeben und wieder auf die Hälfte einreduzieren. Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die fertigen Tagliatelle tropfnass in das Steinpilzragout geben und vermengen.

Die abgetrennten Pilzköpfe in dünne Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Öl rösten. Zum Schluss über die Nudeln geben.

### Für die Senf-Vinaigrette:

Aus Senf, Weißweinessig, Öl, Zucker, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette anrühren.

### Für den Apfel-Feldsalat:

Zucker mit 2 TL Wasser in einen Topf geben und erhitzen. Walnüsse grob in der Hand zerdrücken und zu dem Zuckerwasser-Gemisch geben.

Unter ständigem Rühren karamellisieren. Auf ein Backpapier geben, mit zwei Gabeln auseinanderziehen und abkühlen lassen.

Apfel entkernen und in feine Julienne schneiden. Feldsalat waschen und trockenschleudern. Apfel und Feldsalat mit der Senf-Vinaigrette vermengen und die karamellisierten Walnüsse über den Salat streuen.

### Für die Thymian-Brösel:

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Zusammen mit den Semmelbröseln in dem Olivenöl bis zur gewünschten Farbe bräunen und mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Thymian-Bröseln und Petersilienblättern garnieren und servieren.

Malin Veith am 23. November 2020

## Tagliatelle, Portobello, Gorgonzola, Tomaten-Bohnen-Salat

### Für zwei Personen

#### Für den Nudelteig:

200 g Mehl	2 Eier	2 EL Rapsöl
Mehl	Salz	

#### Für den Sud:

1 Portobello Pilz	1 Schalotte	100 ml Weißwein
100 ml Geflügelfond	50 g Parmesan	2 EL Gorgonzola
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Rapsöl	

#### Für den Salat:

1 Coer de Boef Tomate	3 EL weiße Bohnen	$\frac{1}{2}$ weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	30 g Walnüsse
2 EL heller Balsamico-Essig	3 EL Olivenöl	1 TL Zucker
Salz	Pfeffer	

#### Für den Chip:

20 g Parmesan

#### Für den Nudelteig:

Das Mehl mit Eiern, Öl und etwas Salz zu einem Teig kneten und im Kühlschrank ruhen lassen. Danach mit einer Nudelmachine hauchdünn ausrollen und auf der Arbeitsfläche auslegen. Zusammenfallen und per Hand die Tagliatelle in etwa 1cm breite Streifen schneiden. Anschließend auseinanderlegen und in kochendes, gesalzenes Wasser geben. Mit einer Schaumkelle vorsichtig herausholen und abtropfen lassen.

#### Für den Sud:

Schalotten abziehen, fein schneiden, Pilz putzen, in Streifen schneiden und mit etwas Öl anbraten. Mit Weißwein und Fond ablöschen. Ca. 5-10 Minuten einreduzieren lassen. Parmesan reiben. Gorgonzola einrühren, Parmesan unterheben und gehackte Petersilie hinzugeben. Zum Schluss die Tagliatelle darin die Flüssigkeit aufsaugen lassen.

#### Für den Salat:

Tomate in heißem Wasser blanchieren, Haut abziehen und in kleine Würfel schneiden. Weiße Bohnen hinzugeben. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, ganz fein hacken und ebenso dazugeben.

Anschließend mit Olivenöl und Essig marinieren. Petersilie und Walnüsse kleinhacken und unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

#### Für den Chip:

Parmesan auf ein Backblech reiben und ca. 3 Minuten bei 150 Grad im Ofen backen. Anschließend rausnehmen und abkühlen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mattan Shelomo am 10. September 2020

# Tartelettes mit Bohnen, Speck, Tonkabohnen-Sahne, Kakao

## Für zwei Personen

### Für die Teige:

250 g Mehl	1 Ei	125 g kalte Butter
20 g Kakaopulver	20 g gemahlene Kaffeebohnen	1 Prise Salz

### Für die deftige Füllung:

20 g Prinzessbohnen	20 g breite Bohnen	½ Dose Kidneybohnen
Bohnenkraut	100 g durchw. Speck	1 rote Chilischote
1 Zwiebel	1 Frühlingzwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	50 g Bergkäse	2 EL Crème fraîche
2 Eier	4 Zweige Thymian	4 Zweige glatte Petersilie
200 ml Schlagsahne	200 ml Geflügelfond	50 ml Essig
Öl	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für die Tonkabohnen-Sahne:

150 ml kalte Sahne	½ Tonkabohne	1 Erdbeere
1 Minzblatt	30 g Puderzucker	

## Für die Teige:

Einen Ofen auf 210 Grad Umluft vorheizen.

Mehl mit der Butter, dem Ei und Salz vermengen und zu einem glatten Teig kneten. Teig teilen. Zu einer Hälfte Kakaopulver und gemahlene Kaffeebohnen hinzufügen. Teige mit Nudelholz nicht zu dünn ausrollen.

Mit Formen ausstechen, die 1,5 cm mehr Durchmesser als die Tartelette-Förmchen haben. Ausgestochene Stücke in die Förmchen legen.

10 Minuten blind backen. Die süße Variante abkühlen lassen.

## Für die deftige Füllung:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinhacken. Frühlingzwiebel in feine Ringe schneiden. Bohnen waschen. Bohnen mit Zwiebeln und Frühlingzwiebeln, Speck und Knoblauch in Öl anschwitzen, Salz dazu geben. Mit etwas Geflügelfond und einem Schuss Essig ablöschen und Flüssigkeit verkochen lassen. Thymian und Petersilie abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Kräuter hinzufügen. Leicht anbraten. Chili in feine Würfel schneiden und dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf den Tartelettes verteilen. Sahne, Crème fraîche und Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb, Muskat und Kräutern verfeinern. Käse reiben, darunterheben und diese Masse in die Tartelettes bis zum Rand füllen. Ca. 10 Minuten im Ofen backen.

## Für die Tonkabohnen-Sahne:

Sahne mit Puderzucker und Tonkabohnenabrieb vermengen und steif schlagen. In einen Spritzbeutel füllen. Erdbeere in Scheiben schneiden und auf den Kakao-Kaffeeboden legen. Sahne darauf verteilen und mit Minze garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Franz-Xaver Zeller am 19. August 2020

# Teigtaschen mit Feuerbohnen-Füllung und Paprika-Kraut

## Für zwei Personen

### Für das Kraut:

300 g Spitzkraut	1 rote Paprika	2 Stück geschälte Tomaten
1 rote Zwiebel	3 EL kalte Butter	300 ml Gemüsefond
2 EL neutrales Öl	1 EL Tomatenmark	2 EL Paprikapulver
1 EL gemahlener Kümmel	1 EL brauner Zucker	Cillisalz

### Für den Teig:

200 g griffiges Weizenmehl	1 EL neutrales Öl	500 ml Erdnussöl
----------------------------	-------------------	------------------

### Für die Füllung:

1 Bund Bohnenkraut	150 g gekochte Feuerbohnen	80 g Lauch
2 EL Crème fraîche	4 Zweige Thymian	4 Zweige Bohnenkraut
4 Zweige Petersilie	50 g Pankobrösel	Salz, Pfeffer

### Für den Schaum:

1 kleine Schalotte	100 ml Sahne	150 ml Riesling
200 ml Gemüsefond	1 EL neutrales Öl	Salz, Pfeffer

### Für das Kraut:

Das Spitzkraut putzen und in 1x1 cm große Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und die Hälfte fein hacken. Öl und 1 EL Butter in einem Topf anlaufen lassen, das geschnittene Kraut mit der geschnittenen Zwiebel anschwitzen und mit Salz, Kümmel und Cillisalz würzen. Zucker und 1 EL Paprikapulver dazugeben. Mit 150 ml Gemüsefond aufgießen.

In einem weiteren Topf die zweite Hälfte der Zwiebel fein hacken und in Öl anschwitzen. Paprika waschen, trockentupfen und in kleine Stücke schneiden. Tomaten, Paprika und Tomatenmark dazugeben und anrösten. Restliches Paprikapulver dazugeben und mit restlichem Gemüsefond angießen. Mit Cillisalz würzen und einkochen lassen. Sauce mit einem Pürierstab aufmixen, mit restlicher Butter aufmontieren und zum Kraut geben.

### Für den Teig:

Mehl mit 80 ml kaltem Wasser und Öl zu einem festen Teig kneten und kurz rasten lassen. Teig mittels einer Nudelmaschine dünn ausrollen, mit der Füllung füllen und in heißem Erdnussöl herausbacken.

### Für die Füllung:

Bohnenkraut abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Lauch abziehen und klein schneiden. Feuerbohnen durch eine Kartoffelpresse (oder Wiege) pressen und mit Crème fraîche, Bohnenkraut und Lauch vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Kräuterbrösel Pankobrösel in eine trockene heiße Pfanne geben. Thymian, Bohnenkraut und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und zusammen mit Salz dazugeben.

Wenn Sie zu Hause kochen, den Pfeffer für die Schärfe immer erst am Schluss hinzugeben.

### Für den Schaum:

Schalotte abziehen, würfeln und in Öl anschwitzen. Mit Riesling ablöschen, Gemüsefond und Sahne zugießen und einreduzieren lassen.

Sauce mit Salz und Pfeffer würzen, mit einem Pürierstab aufmixen und um das Paprikakraut geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maria Schreiner am 08. Januar 2020

# Thai-Curry mit Sticky Rice, Möhren-Nudeln, Korallenchip

## Für zwei Personen

### Für den Sticky Rice:

200 g thail. Klebereis                      200 g Blattspinat

### Für das Thai-Curry:

1 kleine grüne Paprika	15 Zuckerschoten	$\frac{1}{2}$ Brokkoli
4 Knoblauchzehen	2 Frühlingszwiebeln	1 Zitrone
3 cm Ingwer	2 Jalapeño	400 ml Kokosmilch
10 Kaffir-Limettenblätter	$\frac{1}{2}$ Bund Koriandergrün	Öl
1,5 TL Koriandersamen	2 TL Kreuzkümmelsamen	1 TL schwarze Pfefferkörner
1 TL Grobes Salz		

### Für die Möhrennudeln:

2 Möhren	2 EL Reisessig	3 EL Sesamöl
1 Zweig Minze	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	Salz

### Für den Korallenchip:

10 g Mehl	30 ml neutrales Öl	$\frac{1}{4}$ TL Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver	Salz	

### Für den Sticky Rice:

Den Reis dreimal waschen und abtropfen lassen. Spinat mit 400 g Wasser im Multi Zerkleinerer mixen und in einen Topf umfüllen. Den abgetropften Reis hinzufügen und alles zusammen aufkochen lassen.

Anschließend einmal umrühren und auf die kleinste Herdstufe stellen.

Topf mit einem Deckel verschließen und alles 10 Minuten köcheln lassen.

### Für das Thai-Curry:

Koriandersamen, Kreuzkümmelsamen und Pfefferkörner in einer Pfanne ohne Öl rösten. Den Ingwer schälen, sehr klein schneiden, mit in die Pfanne geben und kurz mitrösten.

Jalapeño mit Kernen in Ringe schneiden und zusammen mit einem gehäuften Teelöffel Salz im Mörser zerreiben. Geröstete Gewürze aus der Pfanne dazugeben und alles gut zermahlen.

Koriandergrün abbrausen, trockenwedeln und bis auf wenige Blätter hacken. Den Knoblauch abziehen. Die Frühlingszwiebel putzen und das Grün kleinschneiden. Den Strunk der Kaffir-Limettenblätter in der Mitte entfernen. Anschließend 8 Kaffir-Limettenblätter, Koriander, Knoblauch und das Grün der Frühlingszwiebeln in den Mörser dazugeben und alles kräftig zerstoßen, so dass eine grüne Paste entsteht. Zum Schluss die Zitrone auspressen und 2 TL Zitronensaft dazugeben.

Nun 4 EL der hergestellten Paste aus dem Mörser entnehmen und in reichlich Öl anbraten. Mit Kokosmilch ablöschen, die restlichen 2 Kaffir-Limettenblätter zugeben und etwas einreduzieren lassen.

Für das Gemüse den Brokkoli in Röschen zerteilen, die Zuckerschoten in mundgerechte Stücke schneiden. Paprika entkernen und in Streifen schneiden. Danach zuerst den Brokkoli, dann die Paprika und zum Schluss die Zuckerschoten in die Pfanne zugeben. Das Gemüse in der Kokosmilch bissfest garen und die Kaffir-Limettenblätter vor dem Servieren entfernen.

### Für die Möhrennudeln:

Möhren schälen und mit dem Sparschäler in feine Tagliatelle schneiden.

Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zusammen mit Reisessig, Sesamöl und Zucker zu einem Dressing verrühren und mit Salz abschmecken. Kurz vor dem Servieren Dressing und Minze mit den Möhren vermengen.

### Für den Korallenchip:

Öl, Mehl, Paprikapulver und Kurkumapulver mit 90 ml Wasser klümpchenfrei verquirlen und

portionsweise in eine heiße beschichtete Pfanne geben. Hitze etwas reduzieren und warten bis der Chip fest wird.

Dabei sollten sich sofort Blasen bilden und der Boden der Pfanne sollte nur dünn bedeckt sein. Den fertigen Chip zum Schluss aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier legen und mit etwas Salz bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Malin Veith am 25. November 2020

# Toast mit Rettich-Creme, mit Pilzen, Arme-Ritter-Sticks

Für zwei Personen

## Toast mit Rettich-Creme:

2 Scheiben Vollkorntoast	2 Knollen schwarzer Rettich	1 süßer Apfel
1 kleine Zwiebel	1 Zitrone	1 EL Butter
50 ml Sahne	80 ml Gemüsefond	50 ml süßer Weißwein
1 TL mittelscharfer Senf	1 EL Walnussessig	4 EL Olivenöl
1 Bund Schnittlauch	1 Beet Gartenkresse	3 TL Zucker
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

## Toast mit Pilzen und Ei:

2 Scheiben Vollkorntoast	125 g Enoki-Pilze	100 g braune Champignons
1 mittelgroße Gemüsezwiebel	3 cm Ingwer	1 Ei
3 EL Brantweinessig	4 EL Reiswein	4 EL Sojasauce
2 EL Fischsauce	1 Bund Koriander	1 TL Knoblauchpulver
Butter	Zucker	Salz, Pfeffer

## Arme-Ritter-Sticks mit Erdnuss-Dip:

150 g Kastenweißbrot	1 Knoblauchzehe	2 Eier
100 ml Sahne	25 g schwarze Sesamsaat	5 EL Mehl
Butter	Salz	Pfeffer

## Für den Erdnuss-Dip:

3 EL Erdnussmus	1 Limette	3 EL Sojasauce
1 Prise Zimtpulver		

## Toast mit Rettich-Creme:

Den schwarzen Rettich putzen, schälen und in Würfel schneiden. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Rettich-Würfel in Gemüsefond, Weißwein und dem 2 Esslöffel Zitronensaft weichkochen. Sobald der Rettich weich ist, die Sahne angießen und den Rettich darin kurz weiter kochen lassen. Anschließend den Rettich mitsamt der Flüssigkeit fein pürieren, dann die Butter einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Zwiebel abziehen, fein hacken, mit Salz und Olivenöl würzen und kurz ziehen lassen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Schnittlauch zu den Zwiebeln geben und mit Senf, Walnussessig und Zucker gut abschmecken.

Gartenkresse vom Beet schneiden und fein hacken. Apfel waschen, trockentupfen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen, dann sehr fein würfeln und mit 2 Esslöffel Zitronensaft, einer Prise Zucker und der Gartenkresse würzen.

Aus den Toasts je zwei rechteckige Scheiben schneiden. Diese mit dem Nudelholz etwas dünner rollen und in einer Pfanne in Butter kross braten.

Rettich-Creme zwischen die Toastscheiben schichten. Auf die oberen Toastscheiben jeweils erst die Apfel- und dann die Schnittlauchmasse schichten. Mit einem Schnittlauchzweig garnieren.

## Toast mit Pilzen und Ei:

Beide Pilzsorten putzen, in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne scharf anbraten. Zwiebel abziehen, klein würfeln und zu den Pilzen geben.

Ingwer schälen und pressen. Die Masse mit Reiswein, Sojasauce und Fischsauce ablöschen und mit Ingwer, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer würzen.

2 Liter Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Das Ei in eine kleine Tasse geben. Sobald das Wasser kocht Brantweinessig hinzugeben, die Hitze herunterstellen und mit einem Löffel einen Strudel im Wasser erzeugen. Ei vorsichtig in den Strudel gleiten lassen und 3,5 Minuten gar ziehen lassen. Dann aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.

Eine runde Scheibe aus dem Toast stechen. Diese in einer Pfanne in Butter kross braten, herausnehmen und darauf die Pilzmasse verteilen. Darüber das pochierte Ei legen. Koriander abrausen, trockenwedeln, die Stiele in dünne Ringe schneiden und das Ei damit garnieren.

**Arme-Ritter-Sticks mit Erdnuss-Dip:**

Brot in 2 dicke Scheiben schneiden, dann jede Scheibe in 5 gleichbreite Sticks schneiden. Knoblauch abziehen und pressen. Eier, Sahne, Salz, Pfeffer und Knoblauch gut verquirlen. Sesam und Mehl jeweils in einen tiefen Teller geben. Brotsticks erst in Mehl, dann in der Eier-SahneMischung und schließlich in Sesam wenden. Sticks in einer Pfanne mit Butter unter Wenden bei mittlerer Hitze goldgelb braten.

**Für den Erdnuss-Dip:**

Limette halbieren und den Saft auspressen. Erdnussmus, 1 Spritzer Limettensaft, Sojasauce, 4-8 Esslöffel Wasser und Zimt zu einer glatten Masse verrühren. Mit weniger Wasser erhält man einen sehr cremigen Dip, mit mehr Wasser wird es dünnflüssiger und zur Sauce.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Luka Götttsche am 16. November 2020

## Topfen-Knödel mit Marillen-Röster

**Für zwei Personen**

**Für den Knödel:**

70 g Hartweizengrieß	250 g Topfen (20%)	1 Ei
10 g weiche Butter	1 Schuss Strohrum	2 EL Semmelbrösel
1 Stange Zimt	30 g Butter	30 g Semmelbrösel
Salz		

**Für den Marillentröster:**

250 g frische Marillen	1 Orange, Zeste	1 Zitrone, (Saft, Zeste)
1 Schuss Amaretto	25 g Kristallzucker	

**Für die Garnitur:**

1 Pfirsich	1 Zweig frische Minze	Puderzucker
------------	-----------------------	-------------

**Für den Knödel:**

Die weiche Butter mit dem Ei, Topfen, Semmelbrösel und Grieß vermengen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig 10 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Anschließend daraus Knödel formen und im siedenden Salzwasser mit Zimtstange und Rum ca. 12-15 Minuten köcheln lassen. Herausheben und abtropfen lassen. Brösel und Butter in einer Pfanne goldbraun anrösten und Knödel darin wälzen.

**Für den Marillentröster:**

Marillen waschen, abtrocknen, halbieren und den Kern entfernen.

Orangen- und Zitronenzeste herunterschneiden. Etwas Wasser mit Zesten, Zucker und Zitronensaft aufkochen. Marillen dazu geben und langsam einkochen lassen. Zesten entfernen, mit Amaretto verfeinern.

Vor dem Servieren ein paar Minuten abkühlen lassen.

**Für die Garnitur:**

Pfirsich waschen und fächerartig aufschneiden. Marillen in tiefe Teller geben, Knödel darauf setzen und mit Butterbrösel, Minze und Puderzucker garnieren und servieren.

Katharina Ley am 11. November 2020

# Topfen-Knödel, Orangen-Kompott und Sauerrahm-Eis

**Für zwei Personen**

**Für die Topfenknödel:**

70 g Grieß	$\frac{1}{2}$ Zitrone	250 g Topfen (20%)
1 Ei	150 g Semmelbrösel	2 EL weiche Butter
100 g Zucker	2 TL Zimt	Salz

**Für das Sauerrahm-Eis:**

$\frac{1}{2}$ Limette	250 ml Sauerrahm	75 g Mascarpone
40 g Puderzucker		

**Für das Orangenkompott:**

2 Orangen	150 ml Orangensaft (100%)	3 EL Orangenlikör
1 EL Speisestärke	1 Sternanis	1 Zimtstange
4 EL Zucker		

**Für den Kürbiskern-Krokant:**

100 g Kürbiskerne	120 g Zucker	2 EL Butter
1 Zweig Minze		

**Für die Topfenknödel:**

Die Zitronenschale abreiben und den Abrieb mit dem Topfen, Ei, Grieß, 2 EL Semmelbrösel, 50 g Zucker und 2 EL Butter in einer Schüssel zu einem festen Teig verarbeiten. Den Teig sofort etwa 20-25 Minuten kaltstellen. Danach herausnehmen und kleine Knödel formen. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und die Knödel darin etwa 5 Minuten sieden lassen.

1 EL Butter und Zucker in der Pfanne schmelzen, Rest Brösel und Zimt hinzufügen und braun rösten. Knödel zum Schluss in der Zimt-Bröselmischung schwenken.

**Für das Sauerrahm-Eis:**

Limettenschale abreiben und den Saft auspressen. Sauerrahm mit Puderzucker und Mascarpone mit dem Schneebesen verrühren.

Limettensaft und -abrieb dazugeben. Masse kurz kaltstellen und in die Eismaschine geben.

**Für das Orangenkompott:**

Orangen schälen und Filets herausschneiden. Restlichen Saft aus den filetierten Orangen pressen. Zucker im Topf schmelzen und mit Orangenlikör ablöschen. Orangensaft und den frisch gepressten Saft mit Zimtstange und Sternanis hinzugeben und einkochen lassen. Eventuell mit Speisestärke abbinden. Zum Schluss Orangenfilets in den Topf dazugeben, kurz mitkochen lassen und vom Herd nehmen.

**Für den Kürbiskern-Krokant:**

Kürbiskerne hacken. Butter schmelzen und Zucker hinzugeben. Sobald die Butter flüssig ist, Kürbiskerne hinzugeben und verrühren. Auf einer Silikonmatte ausgießen und auskühlen lassen. Ins Gefrierfach geben und zum Schluss mit einem Nudelholz kleinhacken. Minze abbrausen, trockenwedeln und zum Garnieren verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Pia Schneider am 28. Oktober 2020

# Waldviertler Mohnnudeln mit Hollerkoch, Apfel-Weinkraut

## Für zwei Personen

### Für die Mohnnudeln:

350 g mehligk. Kartoffeln	25 g Weichweizengrieß	1 Zitrone
2 Eier	65 g Butter	100 g griffiges Mehl
60 g gemahl. Grau-Mohn	15 g Puderzucker	1 Prise Vanillezucker
Salz		

### Für das Hollerkoch:

250 g TK-Holunderbeeren	25 g Zwetschgen	25 g Williams-Birne
125 ml roter Traubensaft	$\frac{1}{4}$ Zimtrinde	2 Nelken
50 g Zucker	Maisstärke	

### Für das Apfel-Weinkraut:

$\frac{1}{4}$ Kopf junger Weißkohl	$\frac{1}{2}$ Apfel	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
65 ml trockener Weißwein	$\frac{1}{2}$ EL Apfelessig	50 ml Gemüsefond
1 EL Butterschmalz	ganzer Kümmel	$\frac{1}{2}$ EL Zucker
gemahlener Kümmel	Salz	Pfeffer

### Für die Mohnnudeln:

Die Kartoffeln schälen, in gleichmäßige Stücke schneiden, in Salzwasser kochen, abseihen und ausdampfen lassen. 25 g Butter in einem Topf auslassen. Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Kartoffeln durch eine Presse drücken und mit flüssiger Butter, Eigelben, Mehl, Grieß und einem Teelöffel Salz vermengen und zu einem glatten Teig verarbeiten.

Anschließend Teig mit Mehl bestäuben und zu ca. 2 cm dicken Stangen rollen. Diese in kleine Stücke teilen und zwischen den flachen Händen zu Nudeln rollen. Nudeln in reichlich kochendes Salzwasser einlegen und an der Siedegrenze ziehen lassen bis die Nudeln aufsteigen. Das Wasser darf nicht kochen. Restliche Butter in einer Pfanne schmelzen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Nudeln, Mohn, Vanillezucker, Puderzucker und Zitronenabrieb in die Pfanne geben und durchschwenken. Direkt vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

### Für das Hollerkoch:

Zwetschgen waschen, trockentupfen, vierteln und vom Stein befreien, dann in Spalten schneiden. Birne schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Ebenfalls in Spalten schneiden. Holunderbeeren, Zwetschgen, Birne, Zimtrinde, Nelken und Zucker in einen Topf geben, aufkochen lassen und ca. 20 Minuten dünsten. Ggf. Traubensaft mit Maisstärke verrühren und sie Sauce damit abbinden.

### Für das Apfel-Weinkraut:

Weißkohl putzen, waschen Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Stücke schneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Butterschmalz anschwitzen. Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Kohl und Apfelstücke dazugeben und alles mit Weißwein und Apfelessig ablöschen. Apfel-Weinkraut mit Kümmel, Zucker, Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten dünsten. Ggf. mit Fond auffüllen. Ganzen Kümmel als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexandra Ortner am 23. November 2020

# Windbeutel, Waldpilz-Spinat-Füllung, Zabaione, Balsamico

## Für zwei Personen

### Für die Windbeutel:

75 g Mehl	30 g Butter	2 Eier
25 g Bergkäse	Salz	Pfeffer

### Für die Füllung:

250 g gemischte Waldpilze	100 g frischer Blattspinat	1 Knoblauchzehe
2 EL Kürbiskerne	6 Zweige Pimpernelle	6 Zw. glatte Petersilie
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Zabaione:

1 Ei, Eigelb	50 ml Weißwein	Gemüsefond
1 EL Zucker	Haselnussöl	Salz

### Für die Balsamico-Reduktion:

50 ml Balsamico di Modena	50 ml Rotwein	50 ml flüssiger Honig
---------------------------	---------------	-----------------------

### Für die Windbeutel:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Blech mit Backpapier auslegen. In einem kleinen Topf 125 ml Wasser mit Butter, Salz und 1 Prise Pfeffer aufkochen. Etwas abkühlen lassen.

Topf vom Herd nehmen und Mehl auf einmal hinzugeben. Alles rasch zu einem glatten Teigklumpen verrühren, bis sich am Boden ein weißer Belag gebildet hat. Teig in eine Rührschüssel geben. Eier nacheinander mit dem Knethaken eines Rührgeräts einrühren und Konsistenz prüfen. Der Teig muss glänzen und schwer reißend vom Löffel fallen. Evtl. noch 1 Ei zugeben. Käse reiben und unterrühren.

Die Masse in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen. Mit 5 cm Abstand Rosetten auf das Backblech spritzen. Windbeutel im vorgeheizten Ofen 20-25 Minuten fertig backen. Tür vorher nicht öffnen! Aus dem Ofen nehmen und Deckel abtrennen. Untere Hälfte etwas aushöhlen.

### Für die Füllung:

Pilze putzen, in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl knackig anbraten. Knoblauch abziehen und feinhacken. Spinat waschen und trockenschleudern. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Spinat, etwas gehackte Pimpernelle und gehackte Petersilie dazugeben und mit Salz, Pfeffer sowie etwas fein gehacktem Knoblauch abschmecken. Die Windbeutel mit der Pilz-Füllung füllen.

### Für die Zabaione:

Wasser in einem Topf erhitzen aber nicht kochen.

Alle Zutaten im Wasserbad in einer Metall-Schüssel schaumig schlagen.

### Für die Balsamico-Reduktion:

Alle Zutaten in einem Topf auf 1/3 der Menge einkochen lassen.

Beim Anrichten die Reduktion in die Zabaglione träufeln und mit einem Zahnstocher Blattadern daraus malen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marcus Feuerstein am 08. September 2020

# Wok-Gemüse mit Kokosmilch und Jasminreis

## Für zwei Personen

### Für das Wok-Gemüse:

1 rote Paprika	1 Karotte	1 Gemüsezwiebel
40 g Pfifferlinge	40 g Austernpilze	80 g Zuckerschoten
1 Pastinake	1 Stange Lauch	1 mittelgroßer Apfel
400 ml Kokosmilch	1 EL Honig	4 EL Kokosöl
1 Zweig glatte Petersilie	2 EL Curry	2 TL Kurkuma
2 TL Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

### Für den Jasminreis:

200 g Jasminreis	40 g Butter	Salz
------------------	-------------	------

### Für das Wok-Gemüse mit Kokosmilch:

Die Paprika entkernen, die Zwiebel abziehen und den Apfel entkernen.

Alles in gleichgroße Stücke (circa 2 cm dick) schneiden.

Lauch putzen und in Ringe schneiden. Karotte und Pastinake schälen und in Scheiben schneiden.

Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

Kokosöl in einem Wok erhitzen. Kurkuma, Cayennepfeffer, Curry, Salz und Pfeffer kurz im Öl mitrösten.

Nacheinander Karotte, Zwiebel, Pilze, Paprika, Pastinake, Apfel, Zuckerschoten und Lauch im Gewürz-Öl braten. Zuletzt den Honig hinzufügen, verrühren und mit Kokosmilch aufgießen.

Nach 5 Minuten mit Curry, Kurkuma, Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Bei wenig bis mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, hacken und über das Gericht streuen.

### Für den Jasminreis:

Den Reis waschen und in einen Topf geben. Mit 300 ml kaltem Wasser aufgießen, bis der Reis gut bedeckt ist. Gut salzen und den Topf ohne Deckel zum Kochen bringen, anschließend die Hitze reduzieren.

Den Deckel aufsetzen und den Reis bei geringer Hitze quellen lassen.

Nach ca. 12 Minuten den Topf öffnen und die Butter in den Reis unterrühren. Eventuell nachsalzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mardiros Tavit am 07. Oktober 2020

# Zweierlei Ravioli mit Kürbis- und Rote-Bete-Füllung

## Für zwei Personen

### Für den Ravioliteig:

3 Eier	1 EL Olivenöl	200 g Pastamehl
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	Salz	

### Für die Rote-Bete-Füllung:

100 g vorgeg. Rote Bete	1 Zitrone	75 g Walnüsse
100 g Ziegenfrischkäse	$\frac{1}{2}$ Bund Zitronenthymian	5 Zweige Thymian
2 EL Semmelbrösel	Kümmel	Salz, Pfeffer

### Für die Kürbisfüllung:

1 Hokkaido-Kürbis	1 Zwiebel	1 Zitrone
1 Orange	50 g Butter	75 g Parmesan
200 ml Orangensaft	50 ml trockener Weißwein	1 Muskatnuss
20 g rosa Pfefferkörner	Salz	

### Für die Butter:

500 g Butter	1 Bund Thymian
--------------	----------------

### Für die Rote Bete:

2 Knollen Rote Bete	30 ml Mirin	30 ml Reissessig
10 g Ingwer	10 g frischer Kurkuma	1 Sternanis
1 Lorbeerblatt	5 Senfkörner	Salz, Pfeffer

### Für die Kürbiskügelchen:

1 kleiner Hokkaido-Kürbis	300 ml Gemüsefond	4 EL Ahornsirup
Salz	Pfeffer	

## Für den Ravioliteig:

Den Hartweizen durch ein Sieb in eine Schüssel geben. In der Mitte eine Mulde bilden. Eier trennen. Eigelbe in die Mulde geben. Kurkuma, Olivenöl und Salz dazugeben. Den Teig anschließend grob mit den Händen kneten und 2 Eiweiße hinzugeben. Weiterkneten, bis der Teig eine feuchte, aber gute Konsistenz erhält.

Teig in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank ruhen lassen.

Danach mit Hilfe einer Nudelmaschine möglichst dünn ausrollen und ca.

8 cm große Kreise ausstechen.

## Für die Rote-Bete-Füllung:

Walnüsse in einer Pfanne anrösten, diese anschließend zerhacken.

Zitronenthymian und Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Halbieren und Saft auspressen. Rote Bete mit einem Mixstab pürieren, Ziegenfrischkäse hinzugeben und verrühren. Die Masse mit Kümmel, Salz, Pfeffer, Zitronenthymian, Thymian und etwas Zitronenabrieb abschmecken. Walnüsse und die Semmelbrösel dazugeben. Masse mit einem Schuss Zitronensaft abschmecken und etwas ruhen lassen.

## Für die Kürbisfüllung:

Zitrone und Orange waschen, trockentupfen und Schale abreiben.

Parmesan reiben. Muskatnuss reiben. Kürbis halbieren, entkernen und die Schale entfernen. Kürbis in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. In zerlassener Butter andünsten. Kürbis dazugeben und kurz stark anbraten, sodass Röstaromen entstehen. Mit Weißwein ablöschen und bei mittlerer Hitze ohne Deckel weitere 5 Minuten braten. Orangensaft dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Danach fein pürieren. Rosa Pfeffer in einem Mörser zerstoßen. Pfeffer mit Zitronenabrieb, Orangenabrieb und Parmesan zur Masse dazugeben. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Teigkreise auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Abwechselnd Rote-Bete- und Kürbis-Füllung mittig

auf den Teigkreisen platzieren, zu Ravioli formen und fest verschließen. Ravioli in Salzwasser al dente garen, dann abseihen und abtropfen lassen.

**Für die Butter:**

Butter in einem Topf auslassen. Thymian abrausen, trockenwedeln und großzügig zur Butter geben.

**Für die Rote Bete:**

Rote Bete schälen und dünn hobeln. Ingwer und Kurkuma schälen und grob hacken. Lorbeerblatt abzupfen. 200 ml Wasser mit Mirin, Reissessig, Sternanis, Lorbeerblatt, Senfkörnern, Ingwer, Kurkuma, einer Prise Salz und Zucker in einem Topf aufkochen.

Topf vom Herd ziehen und die rote Bete einlegen und ziehen lassen.

Rote Bete aus dem Sud nehmen und abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In Trichterform anrichten.

**Für die Kürbiskügelchen:**

Aus dem Fleisch des Hokkaido-Kürbisses mit einem Kugelausstecher (2,5 cm Durchmesser) Kugeln ausstechen. Kugeln in Gemüsefond sanft bei mittlerer Hitze 5 Minuten garen. Eine Pfanne erhitzen und Ahornsirup hineingeben, die Kügelchen darin kurz schwenken und anbraten. Mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Simon Maus am 18. November 2020

# Index

- Aubergine, 2, 26, 55  
Avocado, 51, 78
- Birne, 41, 77, 90  
Blätterteig, 44  
Blumenkohl, 4, 5, 38  
Bohnen, 17, 63, 68, 82  
Brokkoli, 7, 40, 61, 64, 85  
Burger, 29, 51
- Curry, 14, 16, 24, 25, 27, 32, 34, 40, 48, 61, 68, 85, 92
- Eier, 1, 10, 11, 16, 18, 19, 21, 29, 31, 38, 39, 44, 48, 54–57, 60, 65, 69, 72–74, 77, 79, 80, 82, 83, 87, 89–91
- Erbsen, 19, 43
- Falafel, 14  
Fenchel, 8, 26, 46, 65  
Filoteig, 15, 24  
Fladenbrot, 27, 40, 68, 73  
Frischkäse, 7, 25, 32, 51, 57, 58, 78, 93
- Gnocchi, 25, 46  
Gorgonzola, 63, 82  
Gurke, 2, 14, 19, 29
- Kürbis, 5, 12, 23, 38, 54, 56, 59, 76, 89, 91, 93  
Knödel, 12, 22, 42, 54, 65, 72, 88, 89  
Kraut, 90
- Lauch, 16, 44, 72, 84, 92
- Möhren, 4, 11, 16, 25, 28, 32, 34, 36, 40, 66, 70, 85, 92  
Maronen, 54, 60  
Mozzarella, 47
- Nudeln, 10, 11, 26, 29, 30, 39, 55–60, 63, 69, 75, 79–82, 84
- Pak-Choi, 15, 24  
Palatschinken, 18
- Paprika, 2, 28, 45, 61, 92  
Pastinaken, 92  
Pfannkuchen, 17  
Pilze, 4, 5, 12, 15, 17, 23, 24, 39, 41, 49, 51, 53, 54, 59, 60, 67, 75–77, 81, 82, 87, 91, 92  
Pizza, 47  
Porree, 4
- Quark, 4, 7, 12, 14, 22, 42, 65, 88, 89
- Rösti, 53  
Radieschen, 2, 16, 34, 44  
Ragout, 12, 42, 67, 81  
Ratatouille, 55  
Ravioli, 55–60, 66, 75, 84, 93  
Reis, 1, 28, 43, 45, 61, 64, 92  
Rettich, 11, 12, 34, 65, 87  
Rote-Bete, 5, 7, 8, 11, 12, 17, 23, 61, 65, 78, 93  
Rotkraut, 1  
Rucola, 5, 11, 12
- Schafskäse, 2, 48  
Schoten, 40, 73, 85, 92  
Schwarzwurzeln, 44  
Sellerie, 16, 45, 70, 77  
Spätzle, 29, 30  
Spaghetti, 10  
Spargel, 10, 61  
Spinat, 12, 47, 57–59, 74, 85, 91  
Strudel, 44
- Tagliatelle, 79–82  
Tatar, 7  
Teig-Taschen, 55–60, 75, 93  
Trüffel, 5, 45
- Vegan, 8, 15, 26, 81
- Waffel, 36  
Weißkohl, 66, 90
- Ziegenkäse, 7, 45, 57  
Zucchini, 4, 26, 27, 55, 60